I.E.S. EMILIO PRADOS
(MÁLAGA)

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

# PROGRAMACIÓN ANUAL

## CURSO 2010 / 2011


**PROFESORES DEL DEPARTAMENTO:**

**Rafael Guerrero Gil (Jefe del Departamento)**
**Juan Antonio Rodríguez Delgado**
**Juan Francisco Torres Nadal**

# ÍNDICE

# 1.- EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento.

La materia de Educación física en la Educación secundaria obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones seños-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

# 1.1.- OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

## Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas

La materia de Educación física contribuye de manera muy directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad.

La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia. Además, por medio de la autorregulación y economía de los esfuerzos o el diseño de planificaciones autónomas sobre sus propias tareas físicas y motrices, se aportan criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, principalmente de aquellas capacidades físicas asociadas a la salud, como son la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.

También colabora haciendo un uso responsable y respetuoso del medioambiente a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza, lo cual es apreciable en las actividades que se desarrollan en los diferentes entornos de nuestra Comunidad Autónoma de Andalucía.

Asimismo, se contribuye al logro de esta competencia mediante situaciones motrices donde intervienen habilidades específicas que ponen en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborar respuestas ajustadas a cada situación motriz.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las **competencia social y ciudadana**. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.

El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. La diversidad de roles propia de las actividades habituales en Educación Física abre el paso a esta capacidad. El cumplimiento de las reglas y las normas que rigen los juegos y la actividad física en general, refuerzan la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta para la convivencia democrática.

La Educación Física, tanto por su contenido como por la dinámica de sus clases, favorece el desarrollo de las habilidades sociales, necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.

Esta competencia se propicia a través de actividades dirigidas al desarrollo de las habilidades motrices orientadas a la mejora de la autonomía personal, requiriendo la capacidad de asumir las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.

La educación física ayuda de forma destacable a la consecución de **autonomía e iniciativa personal,** fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la **competencia cultural y artística**. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen. También se fomenta su educación como consumidor ante los aspectos comerciales que genera el deporte.

La Educación física ayuda a la consecución de la **competencia para aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

La Educación Física contribuye a la adquisición de la **competencia en comunicación lingüística**, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos durante las actuaciones docentes y discentes en las sesiones, a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones culturales, lúdicas y expresivas. También en el desarrollo de las habilidades motrices finas o la utilización de lenguajes icónicos. El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes. **El cuaderno de actividades es una herramienta que fomenta el uso de la lectura y la escritura** de acuerdo con las directrices de fomento de la expresión oral y escrita establecidas por nuestro Centro.

La materia contribuye al **tratamiento de la información y la competencia digital** con el uso de Internet para recabar y analizar la información. La utilización autónoma de las tecnologías de la información y comunicación constituye un apoyo para la Educación Física y la adquisición de sus contenidos. La valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación, también favorece el desarrollo de esta competencia desde la perspectiva de una educación para la salud y para el consumo.

A la adquisición de la **competencia matemática** se contribuye desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. De similar manera, interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones o resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica o la estrategia. La utilización de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático, son otras aportaciones que la Educación Física hace al logro de esta competencia.

## 1.2.- CONTENIDOS

Los contenidos se organizan alrededor de cuatro grandes bloques: bloque 1, Condición física y salud, bloque 2, Juegos y deportes, bloque 3, Expresión corporal y bloque 4, Actividades en el medio natural.

**El bloque Condición física y salud** agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

**El bloque Juegos y deportes** tiene sentido en la Educación física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

**En el bloque 3, Expresión corporal**, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

Los contenidos incluidos en **el bloque 4**, **Actividades en el medio natural**, constituyen una oportunidad para que el alumnado interaccione directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

# 1.3.- EVALUACIÓN

De acuerdo con lo dispuesto en el Decreto 231/2007, de 31 de julio de 2007, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado en esta etapa educativa será continua y diferenciada según las distintas materias del currículo y tendrá en cuenta los diferentes elementos que lo constituyen.

La evaluación será **continua** en cuanto estará inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se producen, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias que permitan al alumnado continuar su proceso de aprendizaje.

La evaluación será **diferenciada** según las distintas materias del currículo, por lo que observará los progresos del alumnado en cada una de ellas y tendrá como referente las competencias básicas y los objetivos generales de la etapa.
Asimismo, en la evaluación del proceso de aprendizaje de alumnado se considerarán las características propias de éste y el contexto sociocultural del centro.

La evaluación tendrá un **carácter formativo y orientador del proceso** educativo y proporcionará una información constante que permita mejorar tanto los procesos, como los resultados de la intervención educativa.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 14.2 de dicho Decreto, el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente a través de la **observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje** de cada alumno o alumna y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que realice el alumnado. En todo caso, los criterios de evaluación de las materias serán referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias básicas como el de consecución de los objetivos.

La evaluación será **individualizada**, se valorarán los procesos de aprendizaje respecto del nivel inicial de cada alumno/a y respecto de los objetivos fijados

**<u>Evaluación inicial</u>**

Se recabarán datos médicos de interés para la práctica de las actividades físicas, se realizarán medidas antropométricas y fisiológicas para conocer el estado de salud y físico de los alumnos a comienzo de curso. La realización de juegos y circuitos nos dará una primera apreciación de su motricidad así como de aspectos sociales y actitudinales.

Se realiza antes del proceso y tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos y alumnas. Por medio de la evaluación Inicial, podemos:
- Emitir un diagnóstico de los alumnos/as.
- Emitir un pronóstico de las alumnas/os y aventurar hipótesis de trabajo.
- Establecer requisitos previos para nuevos aprendizajes.

Los instrumentos útiles para esta evaluación serían:
* Pruebas Funcionales
* Valoración de la Condición Física
* Tests motores y conceptuales.

Los datos que ofrezca la evaluación inicial deben ser el referente individual de cada alumno/a por parte del profesor/a.

**Evaluación Continua Formativa**

Se sitúa a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje y trata de verificar, con el requisito de la continuidad, el contraste entre pronósticos o hipótesis de trabajo y la realidad. Sirve para informar a profesor/a y alumno/a sobre el aprendizaje y adecuación metodológica, de tal forma que se extraigan conclusiones de tipo causa-efecto y prescriptivo (soluciones a problemas de aprendizaje).

Las pruebas o instrumentos útiles para este tipo de evaluación serían:
* Valoración de la Condición Física
* Pruebas basadas en la observación (todas).
* Tests.
* Pruebas Objetivas.
* Trabajos de Recopilación e Investigación.
* Autoevaluación y coevaluación.

**Las faltas de asistencia,** injustificadas o no, a más del 25% de las sesiones de clases supondrán la pérdida de la evaluación continua, realizándose entonces una evaluación final en la que el alumno deberá superar los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura y en la que los contenidos actitudinales se considerarán como no superados.

De igual manera **la inhibición ante las tareas y actividades escolares** supondrá aplicar el mismo criterio que si fueran faltas de asistencia dando lugar a una evaluación extraordinaria.

**Evaluación Continua Sumativa**

Se utiliza al final de una Unidad Didáctica, curso, ciclo o etapa y su fin es tomar decisiones en torno a la consecución de objetivos y la promoción de los alumnos.

La información puede obtenerse por la acumulación de datos de la evaluación formativa o bien con pruebas resumen o recapitulación, tomadas al efecto.

# 1.4.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La variedad y diversidad de alumnos y alumnas con los que nos encontramos en las clases necesitan partiendo del Currículo establecido una respuesta educativa diferenciada ante:

*Dificultades de aprendizaje.

*Cualidades excepcionales superiores al grupo.

*En Educación Física por sus características particulares podemos señalar también la situación de aquellos alumnos/as con exenciones parciales o totales de actividad física.

Es un proceso que permite:

a) Adaptación de Objetivos y Contenidos.

Se puede realizar:

- Priorización de Objetivos y Contenidos.
- Repaso de determinados Contenidos.
- Eliminación de Contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido.

b) Adaptación Organizativa.

No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas etc.
- Organización del espacio: creación de "rincones" o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la propia instalación, etc.

c) Adaptación de la Evaluación.

Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los Criterios de Evaluación y Promoción fijados en el Proyecto Curricular.

Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

d) Adaptación de la Enseñanza.

Puede plantearse de la siguiente manera:

- Introducción de Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo.
- Introducción de Actividades Complementarias de Refuerzo y apoyo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

De una manera concreta especificamos a continuación los **mínimos exigibles** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:

- *Dificultades de aprendizaje.* Cuando estas dificultades son de tipo motor o procedimental el mínimo exigible será una actitud participativa en clase que muestre afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no-consecución de la misma en estos términos no acarreará una evaluación negativa. Cuando las dificultades son conceptuales el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada

nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

- *Alumnos/as que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente*. Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total quedarían exentos/as de la práctica y realizarían la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase, colocar material, anotaciones, etc. En estos casos se tendrá en cuanta su participación en esos otros aspectos de la clase y los conocimientos teóricos. Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad físicas alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

- *Personas desmotivadas o de bajo interés por la asignatura*. Se plantearan posibles actividades alternativas que permitan la consecución de los objetivos tanto en la parte práctica como teórica. Se pretende encontrar puntos intermedios entre lo que se considera necesario aprender y los intereses y motivaciones del alumnado. En los casos en los que no se demuestra ningún tipo de interés y se renuncia a la asignatura, ya que en la parte actitudinal no se consiguen los mínimos se exigirá llegar hasta cinco en la parte conceptual y procedimental establecida en el currículo, y se podrá perder el derecho a la evaluación continua.

# 2.- PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.

## 2.1.- PRIMERO DE E.S.O.

Contenidos

- Bloque 1. Condición física y salud.
  - El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
  - Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
  - Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
  - Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.
  - Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.
  - Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
  - Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
  - Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
  - Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.
- Bloque 2. Juegos y deportes.
  - El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
  - Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
  - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.
  - Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.
  - Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.
  - Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
  - Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
  - Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Bloque 3. Expresión corporal.
  - El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
  - Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
  - Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
  - Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
- Bloque 4. Actividades en el medio natural.
  - Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
  - Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
  - Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

TEMPORALIZACIÓN PRIMERO DE E.S.O.

- **Condición Física – Salud**
- Calentamiento
- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza- Potencia
- Flexibilidad
- Desplazamientos (iniciación a la carrera)
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos y recepciones

  Trabajo de carácter general con diferentes tipos de material (aros, picas, neumáticos, combas, pelotas, bancos, discos...)

- Agilidad en suelo (volteos adelante y atrás, equilibrio de cabeza).

- **Medio Natural**
- Conocimiento de escalas, perfiles, planos. (Instituto y Parque del Oeste).

- **Expresión y Ritmo**
- Identificación del "pulso" , coordinaciones segmentarias con música.

- **Juegos y Deportes**
- **Juegos**

  . Realización, identificación y recopilación de diferentes tipos de juegos.
- **Deportes**

  . El Voleibol: Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Shuttleball. Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Hockey. Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Atletismo: Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Béisbol: Introducción.

La distribución temporal de estos contenidos se establece en líneas generales de la siguiente manera:

- **Primer Trimestre**. El Calentamiento, Test de Aptitud Física, Juegos y Deportes (cada profesor/a determinará los que incluye en este trimestre). Condición Física (actividades encaminadas a la mejora de la condición física).
- **Segundo Trimestre**. Condición Física con todos sus contenidos. Una actividad en el medio natural. Juegos y Deportes.
- **Tercer Trimestre**. Juegos y Deportes (completando el resto de contenidos no impartidos en el trimestre anterior). Expresión Corporal. Condición Física (realización de las pruebas de los tests y otras actividades encaminadas a la mejora de la condición física).

**La programación del 1º de ESO bilingüe** seguirá básicamente la del resto de primeros con la diferencia de la realización de tres unidades didácticas integradas que son las siguientes:

Primer trimestre: La Tierra.

Segundo trimestre: El invierno.

Tercer trimestre: Los Juegos Olímpicos.

Las clases serán impartidas mayoritariamente en el idioma inglés tanto en las unidades integradas como en las restantes y se fomentará el uso de ese idioma por parte de los alumnos en el transcurso de la misma. En la evaluación se tendrá en cuenta el nivel de participación y la competencia lingüística de los alumnos en el idioma inglés como un elemento sumativo y en ningún caso podrá suponer un hándicap para aquellos alumnos que no logren alcanzar un buen nivel en ellos. La evaluación de este grupo bilingüe se regirá por los mismos parámetros que el resto de grupos.

Criterios de evaluación

1) *Comprender el significado de los textos deportivos y su vocabulario específico.*
2) *Diferenciar las partes de las que consta el calentamiento.*
3) *Entender la importancia del calentamiento como medio previo a la realización de una actividad deportiva.*
4) *Interiorizar el concepto de condición física y su importancia en relación con la salud.*
5) *Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorándolas con respecto a su nivel de partida.*
6) *Emplear la relajación y la respiración como técnicas que favorecen el autocontrol.*
7) *Conocer las habilidades motrices.*
8) *Conocer los juegos más populares del entorno.*
9) *Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, y elaborando estrategias de ataque y defensa.*
10) *Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.*
11) *Mostrar una actitud de tolerancia, deportividad y respeto, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.*
12) *Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido.*
13) *Practicar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.*
14) *Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupo y de expresión gestual.*

## 2.2.- SEGUNDO DE E.S.O.

Contenidos

- Bloque 1. Condición física y salud.
    - Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
    - Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
    - Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
    - Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
    - Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.
    - Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
    - Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.
    - Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
    - Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

- Bloque 2. Juegos y deportes.
    - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.
    - Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
    - Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
    - Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
    - Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
    - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
    - Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
    - Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Bloque 3. Expresión corporal.
    - El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
    - Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
    - Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
    - Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
    - Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

  - o Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- Bloque 4. Actividades en el medio natural.
  - o El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
  - o Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
  - o Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
  - o Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

TEMPORALIZACIÓN SEGUNDO DE E.S.O.

▪ **Condición Física – Salud**
- Calentamiento
- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza- Potencia
- Flexibilidad
- Desplazamientos (iniciación a la carrera)
- Saltos y Giros
- Lanzamientos y recepciones

  Trabajo de carácter general con diferentes tipos de material (aros, picas, neumáticos, combas, pelotas, bancos, discos...)

- Agilidad en suelo (volteos adelante y atrás, equilibrio de cabeza).

▪ **Medio Natural**
- Conocimiento de escalas, perfiles, planos. (Instituto y Parque del Oeste).

▪ **Expresión y Ritmo**
- Identificación del “pulso” , coordinaciones segmentarias con música

▪ **Juegos y Deportes**
- **Juegos**

  **.** Realización, identificación y recopilación de diferentes tipos de juegos.
- **Deportes**

  . Baloncesto. Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Balonmano. Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Bádminton. Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos.
  . Béisbol: Aspectos reglamentarios y elementos técnicos básicos**.**

La distribución temporal de estos contenidos se establece en líneas generales de la siguiente manera:

- **Primer Trimestre**. El Calentamiento, Test de Aptitud Física, Juegos y Deportes (cada profesor/a determinará los que incluye en este trimestre). Una actividad en el medio natural. Condición Física (actividades encaminadas a la mejora de la condición física).
- **Segundo Trimestre**. Expresión y Ritmo o actividades motrices. Deporte colectivo y Medio Natural.
- **Tercer Trimestre**. Juegos y Deportes

_

**Criterios de evaluación**

1) *Comprender el significado de los textos deportivos y su vocabulario específico.*
2) *Diferenciar las partes de las que consta el calentamiento.*
3) *Entender la importancia del calentamiento como medio previo a la realización de una actividad deportiva.*
4) *Interiorizar el concepto de condición física y su importancia en relación con la salud.*
5) *Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorándolas con respecto a su nivel de partida.*
6) *Emplear la relajación y la respiración como técnicas que favorecen el autocontrol.*
7) *Conocer las habilidades motrices.*
8) *Conocer los juegos más populares del entorno.*
9) *Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, y elaborando estrategias de ataque y defensa.*
10) *Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.*
11) *Mostrar una actitud de tolerancia, deportividad y respeto, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.*
12) *Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido.*
13) *Practicar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.*
14) *Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupo y de expresión gestual.*

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º Y 2º E.S.O.

Los alumnos y alumnas que tengan algún tipo de exención de la práctica, total o parcial, tendrán que justificarlo mediante certificado médico (tal como establece la Orden de 10 de Julio de 1995) en el que se especifique que tipo de actividades no pueden realizar y durante cuanto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados. En el caso de lesión bastará un informe médico. Todos estos alumnos/as durante las clases tendrán las correspondientes adaptaciones curriculares y realizarán actividades alternativas o correctoras de su lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia y de la parte teórica. En estos casos la nota se derivará de las actividades que hayan realizado y de la parte teórica.

- Los hábitos de vida cada vez más sedentarios y los cambios en la dieta alimenticia están haciendo que aumente cada vez más la obesidad y sobre todo la infantil. La urbanización de las ciudades y los “*modernos*” juegos hacen que los niños/as y los adolescentes estén cada vez más tiempo sentados, aparte de las horas lectivas. Su ocio, mayoritariamente, se basa en sólo mover los dedos para manejar la video – consola, el ordenador o el mando a distancia del televisor. Lo que la evolución del ser humano ha tardado miles y miles de años en transformar y adaptar al hombre para su vida en la tierra en base a su esfuerzo físico, se está cambiando de forma radical en unos pocos de años y nuestros organismos se resisten y dan un grito de alarma. Las enfermedades cardiorrespiratorias y degenerativas

son cada vez más frecuentes y a edades más tempranas, todas ellas van en gran medida asociadas a los hábitos de vida, ejercicio y alimentación.

Para intentar combatir la obesidad y todos los trastornos que lleva consigo (presión arterial alta, colesterol, problemas respiratorios, diabetes...) habría que incidir en hábitos de ejercicio aeróbico de baja intensidad y larga duración, que unido a una alimentación equilibrada son el único medio para alcanzar y mantener nuestro peso ideal.

Por todo ello hemos establecido que dentro del desarrollo de la Condición Física en todos los niveles, trabajar e instaurar, **de forma obligatoria**, la carrera continua de baja intensidad de forma que al final del primer trimestre los alumnos/as sean capaces de **realizar un mínimo de 20' minutos de carrera de forma continuada**.

De acuerdo con la información proporcionada por los instrumentos de evaluación se obtendrán calificaciones por los tres tipos de contenidos y se obtendrá la calificación final de acuerdo con el peso específico de cada uno de ellos.

- **Contenidos Conceptuales 25%**
- **Contenidos Procedimentales 35%**
- **Contenidos Actitudinales 40%**

## ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

En cuanto a los alumnos con necesidades educativas especiales, se regirán por las adaptaciones curriculares que se han establecido.

## CALIFICACIÓN

La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

Las faltas de asistencia sin justificar supondrán la pérdida de la evaluación continua si superan el 25% del total de clases y se procederá a realizar una evaluación extraordinaria en la que los contenidos actitudinales se considerarán como no superados y el alumno deberá realizar una evaluación de conceptos y de procedimientos.

***1º y 2º de E.S.O.***

**Conceptos**: Cuaderno x 0,25 + Cuestionarios x 0,75

***Procedimientos:***

1ª eval: Condición Física y salud x 0,6 + Deporte 1 x 0,4

2ª eval: Deporte2 x 0,4 + Medio Natural x 0,3 + Motrices-Ritmo x 0,3

3ª eval: Juegos x 0,2 + Deporte3 x. 0,4 + Deporte4 x 0,4

**Actitudes**: Media de las notas diarias.

**Prueba extraordinaria de Septiembre.**

La calificación de los alumnos se realizará de la siguiente forma:

- **Conceptos:** Cuestionario teórico tipo test (40 cuestiones. Aciertos x 0,25 – errores x 0,10) con un valor del 30% de la nota global. Es condición necesaria obtener más de 5 puntos en el cuestionario para poder realizar las pruebas de procedimientos.
- **Procedimientos:** Realización de las pruebas motoras específicas y de condición física de cada nivel. Media entre todas ellas según la baremación general; con un valor del 70% de la nota global.

***Evaluación de alumnos pendientes***

La calificación de estos alumnos se realizará de la siguiente manera:

- Conceptos: mediante cuestionarios teóricos (del curso anterior) que podrán realizar parcialmente o en una única prueba en el mes de abril.
- Procedimientos: la misma nota que tenga en la 2ª evaluación de su curso actual (evaluación continua)
- Actitudes: la misma nota que tenga en la 2ª evaluación de su curso actual (Evaluación continua)

En la primera semana del mes de mayo se comunicará la calificación obtenida

## 2.3.- TERCERO DE E.S.O.

Contenidos

- Bloque 1. Condición física y salud.
  - El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
  - Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
  - Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
  - Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
  - Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
  - Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
  - Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
  - Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
  - Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

- Bloque 2. Juegos y deportes.
  - Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
  - Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
  - Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
  - Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

- Bloque 3. Expresión corporal.
  - Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
  - Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
  - Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

- Bloque 4. Actividades en el medio natural.
  - Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
  - Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
  - Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

TEMPORALIZACIÓN TERCERO DE E.S.O.

La distribución temporal de estos contenidos se establece en líneas generales de la siguiente manera:

- **Primer Trimestre**. El Calentamiento, Test de Aptitud Física, Juegos y Deportes (cada profesor/a determinará los que incluye en este trimestre). Condición Física (actividades encaminadas a la mejora de la condición física).
- **Segundo Trimestre**. Condición Física con todos sus contenidos. Trabajo de Malabares. Juegos y Deportes.
- **Tercer Trimestre**. Juegos y Deportes (completando el resto de contenidos no impartidos en el trimestre anterior. Condición Física (realización de las pruebas de los tests y otras actividades encaminadas a la mejora de la condición física).

Por la experiencia, y los diferentes resultados, de años anteriores, hemos decidido que la temporalización del primer y segundo trimestre pueda ser elegida por cada profesor tal como figura en esta programación o bien intercambiando el orden de Juegos y Deportes por el de Condición Física. Dependiendo de la disponibilidad de material específico y espacio para su realización.

| |
|---|
| CONDICIÓN FISICA. **Tests de condición física y 20' min. De carrera continua.**<br>***1 U.D. Condición Física Salud y Calentamiento. (4 sesiones)***<br>***1 U.D. Cualidades Físicas Básicas (10 sesiones)***<br>***1 U.D. Cualidades Motrices: Coordinación, Equilibrio y Habilidades( 4 sesiones)*** |

| |
|---|
| ACT. MEDIO NATURAL. ***1 U.D. Senderismo y Orientación (6 sesiones)*** |

| |
|---|
| EXPRESIÓN CORPORAL. ***1 U.D. Trabajo de Malabares (8 sesiones)*** |

| |
|---|
| JUEGOS Y DEPORTES. ***1 U.D. Juegos Tradicionales (6 sesiones)***<br>***1 U.D. Deportes Alternativos: Mini tenis (6 sesiones)***<br>***1 U.D. Voleibol (8 sesiones)***<br>***1 U.D. Béisbol (4 sesiones)***<br>***1 U.D. Floorball (6 sesiones)*** |

## Criterios de Evaluación 3º ESO

La evaluación como proceso de obtención de información para el análisis de datos, emisión de juicios de valor y toma de decisiones, permite interpretar mediante pruebas y criterios la información, y además, emitir un juicio de valor sobre el proceso de aprendizaje del alumno y los sistemas de enseñanza del profesor.

Los criterios de evaluación constituyen indicadores precisos y evaluables de las capacidades expresadas en los objetivos generales y buscamos una triple función: Orientadora, Formativa, Homologadora.

Los criterios de evaluación que establecemos tomando como referencia los que nos marcan el BOJA :

*1) Realizar con autonomía el Calentamiento como fase previa a cualquier esfuerzo físico y la Relajación como fase final.*
*2) Reconocer qué capacidades físicas se encuentran implicadas en actividades físicas variadas y distinguir a través de la frecuencia cardíaca y respiratoria y otros indicadores físicos la adaptación del organismo al esfuerzo para regular la intensidad de la actividad.*
*3) Identificar por comparación los niveles propios de la Condición Física, interpretando resultados de pruebas de valoración.*
*4) Identificar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano.*
*5) Mejorar la Condición Física a partir de los niveles iniciales individuales.*
*6) Participar en actividades físicas demostrando:*
- *actitudes positivas y de respeto*
- *autocontrol de los esfuerzos*

*- espíritu de superación*
*- aplicación autónoma de conocimientos previos*

*7) Resolver con eficacia problemas motores utilizando Habilidades Motrices Básicas y Capacidades Coordinativas.*

*8) Resolver problemas de estrategias cooperativas y de oposición en actividades deportivas.*

*9) Conocer y utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para recobrar el equilibrio psicofísico.*

*10) Elaborar composiciones corporales (danza o ritmo), mediante la adquisición de Habilidades Expresivas y la propia creatividad personal.*

*11) Elaborar un proyecto de utilización del medio natural teniendo en cuenta:*

*- Actividades a desarrollar*
*- Actividades de adaptación al medio*
*- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.*
*- Interpretación de mapas.*

## ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

En cuanto a los alumnos con necesidades educativas especiales, se regirán por las adaptaciones curriculares que se han establecido.

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 3º ESO

Los alumnos y alumnas que tengan algún tipo de **exención de la práctica, total o parcial**, tendrán que justificarlo mediante certificado médico (tal como establece la Orden de 10 de Julio de 1995) en el que se especifique que tipo de actividades no pueden realizar y durante cuanto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados. En el caso de lesión bastará un informe médico. Todos estos alumnos/as durante las clases tendrán las correspondientes adaptaciones curriculares y realizarán actividades alternativas o correctoras de su lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia y de la parte teórica. En estos casos la nota se derivará de las actividades que hayan realizado y de la parte teórica.

Los hábitos de vida cada vez más sedentarios y los cambios en la dieta alimenticia están haciendo que aumente cada vez más la obesidad y sobre todo la infantil. La urbanización de las ciudades y los "modernos" juegos hacen que los niños/as y los adolescentes estén cada vez más tiempo sentados, aparte de las horas lectivas. Su ocio, mayoritariamente, se basa en sólo mover los dedos para manejar la video – consola, el ordenador o el mando a distancia del televisor. Lo que la evolución del ser humano ha tardado miles y miles de años en transformar y adaptar al hombre para su vida en la tierra en base a su esfuerzo físico, se está cambiando de forma radical en unos pocos de años y nuestros organismos se resisten y dan un grito de alarma. Las enfermedades cardiorrespiratorias y degenerativas son cada vez más frecuentes y a edades más tempranas, todas ellas van en gran medida asociadas a los hábitos de vida, ejercicio y alimentación.

Para intentar combatir la obesidad y todos los trastornos que lleva consigo (presión arterial alta, colesterol, problemas respiratorios, diabetes...) habría que incidir en hábitos de

ejercicio aeróbico de baja intensidad y larga duración, que unido a una alimentación equilibrada son el único medio para alcanzar y mantener nuestro peso ideal.

Por todo ello hemos establecido que dentro del desarrollo de la Condición Física en todos los niveles, trabajar e instaurar, de forma obligatoria, la **carrera continua** de baja intensidad de forma que al final del primer trimestre los alumnos/as sean capaces de realizar **un mínimo de 20’ minutos de forma continuada**.

De acuerdo con la información proporcionada por los instrumentos de evaluación se obtendrán calificaciones por los tres tipos de contenidos y se obtendrá la calificación final de acuerdo con el peso específico de cada uno de ellos. La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

- **Contenidos Conceptuales 25%**
- **Contenidos Procedimentales 35%**
- **Contenidos Actitudinales 40%**

**CALIFICACIÓN**

La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

Las faltas de asistencia injustificadas a más del 25% de las sesiones de clases supondrán la pérdida de la evaluación continua, realizándose entonces una evaluación final de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura, y en la que los contenidos actitudinales se darán por no superados. De igual manera, la inhibición ante las tareas y actividades escolares supondrá lo mismo que si fuera una falta de asistencia y si éstas superan el 25% darán lugar al procedimiento extraordinario de evaluación.

*3º E.S.O.*

**Conceptos:** Cuaderno.0,25 + Cuestionarios.0,75

**Procedimientos:**

1ª eval: Condición Física-salud x 0,7 + Floorball x 0,3.(condición indispensable superar 20’ min de Carrera continua).

2ª eval: Mini Tenis x 0,4 + Malabares x 0,3 + Medio Natural x 0,3

3ª eval: Juegos x 0,3 + Voleibol x 0,4 + Béisbol x 0,3

**Actitudes:** Media de las notas diarias.

***Evaluación de alumnos pendientes***

La calificación de estos alumnos se realizará de la siguiente manera:

- Conceptos: mediante cuestionarios teóricos (del curso anterior) que podrán realizar parcialmente o en una única prueba en el mes de abril.
- Procedimientos: la misma nota que tenga en la 2ª evaluación de su curso actual (evaluación continua)
- Actitudes: la misma nota que tenga en la 2ª evaluación de su curso actual (Eval continua)

En la primera semana del mes de mayo se comunicará la calificación obtenida

**Prueba extraordinaria de Septiembre.**

La calificación de los alumnos se realizará de la siguiente forma:

- **Conceptos:** Cuestionario teórico tipo test (40 cuestiones. Aciertos x 0,25 – errores x 0,10) con un valor del 30% de la nota global. Es condición necesaria obtener más de 5 puntos en el cuestionario para poder realizar las pruebas de procedimientos.
- **Procedimientos:** Realización de las pruebas motoras específicas y de condición física de cada nivel. Media entre todas ellas según la baremación general; con un valor del 70% de la nota global.

## 2.4.- CUARTO DE E.S.O.

Contenidos

- Bloque 1. Condición física y salud.
    - Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
    - Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
    - Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
    - Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
    - Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
    - Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
    - Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
    - Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,.) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
    - Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

- Bloque 2. Juegos y deportes.
  - Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
  - Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.
  - Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
  - Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
  - Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.
- Bloque 3. Expresión corporal.
  - Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
  - Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
  - Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Bloque 4. Actividades en el medio natural.
  - Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
  - Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
  - Realización de las actividades organizadas en el medio natural.
  - Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

TEMPORALIZACIÓN CUARTO DE E.S.O.

La distribución temporal de estos contenidos se establece en líneas generales de la siguiente manera:

- **Primer Trimestre**. El Calentamiento, Test de Aptitud Física, 20’ min de carrera continua. Juegos y Deportes (cada profesor/a determinará los que incluye en este trimestre). Condición Física (actividades encaminadas a la mejora de la condición física).
- **Segundo Trimestre**. Condición Física con todos sus contenidos. Acrogimnasia. Carrera de orientación. Juegos.
- **Tercer Trimestre**. Juegos y Deportes (completando el resto de contenidos no impartidos en el trimestre anterior). Condición Física (realización de las pruebas de los tests y otras actividades encaminadas a la mejora de la condición física).

Con relación a la experiencia, y a los diferentes resultados, de años anteriores, hemos decidido que la temporalización del primer y segundo trimestre pueda ser elegida por cada profesor/a tal como figura en esta programación o bien intercambiando el orden de Juegos y Deportes por el de Condición Física.

*CONDICIÓN FISICA-SALUD*

***Tests de condición física y 20' min de carrera continua.***

***1 U.D. Condición Física Salud (Alimentación, primeros auxilios y Calentamiento. (6 sesiones)***

**1 U.D. Cualidades Físicas Básicas** ***(12 sesiones)***

*ACT. MEDIO NATURAL.*

***1 U.D. Orientación, acampada, cabuyería y bicicleta de montaña. (6 sesiones)***

*EXPRESIÓN CORPORAL***.** ***1 U.D. Acrogimnasia (8 sesiones)***

*JUEGOS Y DEPORTES***.** ***1 U.D. Juegos Tradicionales (6 sesiones)***

***1 U.D. Deportes colectivos: Baloncesto, Balonkorf y Fútbol Sala. (14 sesiones)***

Durante el primer trimestre del curso se abordarán los contenidos de Condición Física pues consideramos que son fundamentales y básicos, y establecerán pautas generales para comprender mejor el resto de contenidos.

Los restantes bloques se desarrollarán durante el segundo y tercer trimestre en función de la disponibilidad de espacios y material.

## Criterios de Evaluación 4º ESO

Los criterios de evaluación que establecemos tomando como referencia los que nos marca el BOJA son:

*1) Realizar con autonomía sesiones de Cualidades Físicas básicas con conocimiento de los ejercicios y sistemas más apropiados a sus características individuales.*

*2) Reconocer qué Cualidades Motrices se encuentran implicadas en actividades físicas variadas.*

*3) Identificar por comparación los niveles propios de la Condición Física, interpretando resultados de pruebas de valoración.*

*4) Identificar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano, manteniendo una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos sobre la salud.*

*5) Mejorar la Condición Física a partir de los niveles iniciales individuales, mostrando capacidad de superación y de autoexigencia en las tareas.*

*6) Participar en actividades físicas demostrando:*

- *actitudes positivas y de respeto*
- *autocontrol de los esfuerzos*
- *espíritu de superación*
- *aplicación autónoma de conocimientos previos*

*7) Resolver con eficacia problemas motrices y problemas de estrategias cooperativas y de oposición en actividades deportivas.*
*8) Conocer y utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para recobrar el equilibrio psicofísico.*
*9) Elaborar composiciones corporales (danza o ritmo), mediante la adquisición de Habilidades Expresivas y la propia creatividad personal.*
*10) Orientarse en el medio natural utilizando mapa y brújula como elementos básicos.*

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 4º ESO

Los alumnos y alumnas que tengan algún tipo de exención de la práctica, total o parcial, tendrán que justificarlo mediante certificado médico (tal como establece la Orden de 10 de Julio de 1995) en el que se especifique que tipo de actividades no pueden realizar y durante cuanto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados. En el caso de lesión bastará un informe médico. Todos estos alumnos/as durante las clases tendrán las correspondientes adaptaciones curriculares y realizarán actividades alternativas o correctoras de su lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia y de la parte teórica. En estos casos la nota se derivará de las actividades que hayan realizado y de la parte teórica.

Los hábitos de vida cada vez más sedentarios y los cambios en la dieta alimenticia están haciendo que aumente cada vez más la obesidad y sobre todo la infantil. La urbanización de las ciudades y los "*modernos*" juegos hacen que los niños/as y los adolescentes estén cada vez más tiempo sentados, aparte de las horas lectivas. Su ocio, mayoritariamente, se basa en sólo mover los dedos para manejar la video – consola, el ordenador o el mando a distancia del televisor. Lo que la evolución del ser humano ha tardado miles y miles de años en transformar y adaptar al hombre para su vida en la tierra en base a su esfuerzo físico, se está cambiando de forma radical en unos pocos de años y nuestros organismos se resisten y dan un grito de alarma. Las enfermedades cardiorrespiratorias y degenerativas son cada vez más frecuentes y a edades más tempranas, todas ellas van en gran medida asociadas a los hábitos de vida, ejercicio y alimentación.

Para intentar combatir la obesidad y todos los trastornos que lleva consigo (presión arterial alta, colesterol, problemas respiratorios, diabetes...) habría que incidir en hábitos de ejercicio aeróbico de baja intensidad y larga duración, que unido a una alimentación equilibrada son el único medio para alcanzar y mantener nuestro peso ideal.

Por todo ello hemos establecido que dentro del desarrollo de la Condición Física en todos los niveles, trabajar e instaurar, **de forma obligatoria**, la **carrera continua de baja intensidad** de forma que al final del primer trimestre los alumnos/as sean capaces de realizar **un mínimo de 20' minutos de forma continuada**.

De acuerdo con la información proporcionada por los instrumentos de evaluación se obtendrán calificaciones por los tres tipos de contenidos y se obtendrá la calificación final de acuerdo con el peso específico de cada uno de ellos. La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

- **Contenidos Conceptuales 25%**
- **Contenidos Procedimentales 35%**
- **Contenidos Actitudinales 40%**

**ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**

En cuanto a los alumnos con necesidades educativas especiales, se regirán por las adaptaciones curriculares que se han establecido.

**CALIFICACIÓN**

La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

Las faltas de asistencia injustificadas a más del 25% de las sesiones de clases supondrán la pérdida de la evaluación continua, realizándose entonces una evaluación final de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura.

De igual manera, la inhibición ante las tareas y actividades escolares supondrá lo mismo que si fuera una falta de asistencia y si éstas superan el 25% darán lugar al procedimiento extraordinario de evaluación.

*4º E.S.O*

**Conceptos:** Cuaderno x 0,25 + Cuestionarios x 0,75

***Procedimientos:***

1ª eval: Condición Física (tests motores + 20 min. De carrera continua como condición indispensable) x 0,8 + Calentamiento x 0,2

2ª eval: Acrogimnasia x 0,5 + Baloncesto x 0,5

3ª eval: Juegos x 0,3 + + Fútbol sala x 0,4 + Medio Natural x 0,3

**Actitudes**: Media de las notas diarias.

***Evaluación de alumnos pendientes***

La calificación de estos alumnos se realizará de la siguiente manera:

- Conceptos: mediante cuestionarios teóricos (del curso anterior) que podrán realizar parcialmente o en una única prueba en el mes de abril.
- Procedimientos: la misma nota que tenga en la 2ª evaluación de su curso actual (evaluación continua)
- Actitudes: la misma nota que tenga en la 2ª evaluación de su curso actual (Evaluación continua)

En la primera semana del mes de mayo se comunicará la calificación obtenida

**Prueba extraordinaria de Septiembre.**

La calificación de los alumnos se realizará de la siguiente forma:

- **Conceptos:** Cuestionario teórico tipo test (40 cuestiones. Aciertos x 0,25 – errores x 0,10) con un valor del 30% de la nota global. Es condición necesaria obtener más de 5 puntos en el cuestionario para poder realizar las pruebas de procedimientos.
- **Procedimientos:** Realización de las pruebas motoras específicas y de condición física de cada nivel. Media entre todas ellas según la baremación general; con un valor del 70% de la nota global.

**CRITERIOS DE PROMOCIÓN Y TITULACIÓN PARA LA E.S.O.**

Consideramos que un alumno de E.S.O. ha sufrido "circunstancias excepcionales" que le pueden permitir la promoción o titulación con 3 asignaturas suspensas cuando han existido graves problemas de salud que le han imposibilitado la asistencia al Centro o le han mermado significativamente su capacidad de trabajo y aprendizaje.

# 3.- PROGRAMACIÓN DE E. F. EN BACHILLERATO

## 3.1.- PRIMERO DE BACHILLERATO

El currículo de Educación Física incluye los objetivos, contenidos y criterios de evaluación establecidos para esta materia en el Real Decreto 1467/2007 de 2 de noviembre, junto con las aportaciones específicas para la Comunidad Autónoma de Andalucía que se desarrollan en la ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en Andalucía.

**Relevancia y sentido educativo.**

Con el bachillerato se pretende dar al alumnado una educación y una formación integral, intelectual y humana, que le ayude a desempeñar sus funciones sociales y laborales.

Desde esta perspectiva polivalente, la Educación Física, en esta etapa, debe orientarse en una doble dirección: por una parte, es preciso culminar el proceso de concienciación para que el alumnado incorpore como hábito de vida la práctica sistemática de actividad físico-deportiva saludable y recreativa, y, por otra, abrirles un campo profesional al que luego podrá incorporarse desde los estudios universitarios o ciclos formativos relacionados.

Las líneas maestras que definen la intervención didáctica del docente, pueden ser las marcadas en la etapa anterior, manteniéndose la necesidad de entender la Educación Física como cultura, cultura para la salud dinámica y para la utilización constructiva del ocio, principales espacios de convergencia de la mayoría de los ciudadanos y ciudadanas con la actividad física y el deporte. Desde la salud dinámica, habrá que abrir al alumnado la puerta de los conceptos, principios y procedimientos básicos que van a sustentar la práctica saludable de la actividad física, facultándole para la planificación y realización autónoma de su propia práctica. Por otro lado, el conocimiento de las diversas posibilidades que ofrecen las actividades motrices para una utilización constructiva del ocio, debe ser otro espacio en el que se debe profundizar en esta etapa, haciendo especial incidencia en los juegos y los deportes, en las actividades recreativas, rítmicas y expresivas y en el entorno natural, sin olvidar la incorporación de las nuevas tendencias en relación a la cultura del cuerpo.

La Educación Física debe contribuir activamente al logro de las capacidades generales de la etapa. En este sentido, hay que recordar que las conductas motrices son el espacio ideal de manifestación de actitudes sociales e individuales, que deben ser orientadas hacia la asunción de los principios y valores que rigen la convivencia democrática. En consecuencia, es muy importante recordar que las relaciones entre géneros deben ser sensiblemente respetuosas de sus matices diferenciadores y a la vez integradora, en la medida en que personas de ambos sexos comparten todos los ámbitos y funciones propias de la vida social. La convivencia pacífica y armoniosa entre géneros se construye desde unas relaciones interpersonales de igualdad, alejadas de falsas etiquetas y estereotipos. Este aprendizaje puede y tiene que tener lugar también en el ámbito de la Educación Física, porque constituye un contexto muy dado a los clichés sociales y a la asignación de roles erróneos. También debe prestarse atención a la creación en el alumnado de una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.

La intervención del docente debe ir encaminada a facilitar la autonomía del alumnado en el trabajo. La consecución de este objetivo debe ser planteada progresivamente, para lograr que el paso de la dependencia a la emancipación en la construcción del proceso sea concluido con éxito, y teniendo siempre como eje de referencia el «para qué» se realizan las actividades. Así, en un primer momento, más reflexivo, hay que propiciar la familiarización del alumnado con el «qué» y el «cómo» plantear las actividades, para pasar después a cooperar con el alumnado, bajo la tutela del docente, para que vaya asumiendo pequeños espacios y tiempos de responsabilidad en las clases, y así, finalmente, sea capaz de planificar de forma autónoma su propia actividad motriz, sin perder de vista el verdadero sentido formativo del proceso.

Uno de los objetivos del bachillerato se ha centrado en la autonomía del alumnado. Por ello, la evaluación puede ser un espacio adecuado para contribuir a su desarrollo, especialmente si es entendida como toma de conciencia del proceso de enseñanza y aprendizaje por parte de los diferentes agentes implicados. Para desarrollar un carácter crítico en el alumnado, la evaluación debe ser abierta a éste, propiciando su participación y compromiso con el ejercicio de los valores que se derivan de ellos. Desde esta perspectiva, la evaluación cobra especial valor como proceso de maduración personal del alumnado, desde el ejercicio de la responsabilidad y la autonomía.

Por último, hay que recordar que la Educación Física debe orientar sus objetivos hacia el logro de una práctica regular de actividades físicas por parte del alumnado, adecuada a sus intereses, al nivel de destreza alcanzado y a sus propias posibilidades. Pero esta práctica perdería parte de su valor si no fuese capaz de contribuir a generar actitudes positivas de respeto y tolerancia desde el reconocimiento y la aceptación de las limitaciones propias y de los demás.

**Núcleos temáticos.**

Los contenidos de esta materia se presentan agrupados en dos grandes núcleos temáticos:
1. Cultura para la salud dinámica.
2. Cultura para la utilización constructiva del ocio.

## 1. Cultura para la salud dinámica.

**Relevancia y sentido educativo.**

En la sociedad actual cada vez preocupan más los comportamientos de numerosos adolescentes, que contribuyen a la larga a provocar deficitarios estados de salud y bienestar (consumo de alcohol y tabaco, inadecuada alimentación, sedentarismo, etc.). El ámbito educativo no puede ser ajeno a esta realidad social, que requiere ser atendida con diligencia con propuestas orientadas a la mejora integral de la salud del alumnado, pues el estilo de vida adquirido al final de la adolescencia tiende a estabilizarse en la edad adulta.

En este sentido, el área de Educación Física debe asumir el desarrollo de las competencias en materia de salud, vinculadas más directamente con la práctica de la actividad física. Su idoneidad se encuentra en su singularidad, pues posibilita complementar la necesaria toma de conciencia con la acción, además de la relación directa que muchos de los contenidos que la conforman poseen con la promoción de la salud.

Generar hábitos saludables de vida y actividad física en el alumnado es, por tanto, una finalidad primordial del profesorado de esta materia, presentando la salud como una responsabilidad individual y colectiva. Además, se debe potenciar el desarrollo autónomo de

los componentes saludables de la condición física y la adopción por el alumnado de actitudes críticas ante las prácticas sociales que inciden negativamente en la salud.

**Contenidos y problemáticas relevantes.**

Son muchos los contenidos que pueden abordarse en el marco de este núcleo temático, destacando entre ellos los siguientes:
- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física desde la realización autónoma de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de sistemas y métodos para su desarrollo.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.) en la práctica de actividad física saludable.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

Como problemáticas relevantes se pueden plantear, entre otras, las siguientes: ¿Qué motivos pueden llevar a una persona a no practicar actividad físico-deportiva?, ¿qué perjuicios pueden derivarse de una actividad física mal orientada?, ¿qué relación existe entre la condición física y la salud?, ¿qué relación debe existir entre dieta y actividad física?, etc.

**Interacción con otros núcleos temáticos y de actividades.**

Este núcleo temático se encuentra íntimamente relacionado con el de «Cultura para la utilización constructiva del ocio», ya que al ser un factor que condiciona la salud, puede ser modificado con la práctica de la actividad física. Por ello, los contenidos de este núcleo temático se presentan teniendo como referencia los juegos y deportes, el ritmo, la expresión y la comunicación corporal y las posibilidades de utilización del entorno natural. Asimismo, se posibilita que el alumnado incorpore la actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

**Sugerencias sobre metodología y utilización de recursos.**

Se buscará que el alumnado comprenda los factores que determinan la salud, y la forma de modificarlos y potenciarlos, así como que interiorice actitudes y hábitos básicos desde la perspectiva de la promoción de la salud y de la prevención.

El desarrollo de estos contenidos no se entiende si no es conectándolos con la vida del alumnado fuera del ámbito escolar. Con ese fin habrá que potenciar la adopción de compromisos que favorezcan la adquisición de hábitos saludables y la modificación de aquellos otros que perjudiquen su salud. Para ello, se favorecerá una educación emancipadora y autogestionada, en la que el alumno o alumna no requiera de la permanente tutela y vigilancia de nadie ajeno a ellos mismos. Es importante establecer procesos de reflexión que desarrollen una conciencia crítica, que ayude al alumnado a discernir con autonomía y responsabilidad en cuestiones de salud y que potencie, a su vez, el trabajo cooperativo entre los compañeros y compañeras para la construcción y desarrollo de proyectos de salud que incidan en su entorno más cercano.

El profesor o la profesora deben convertirse en guías, facilitadores o mediadores del aprendizaje del alumnado, teniendo siempre presente las ventajas que el uso de las TIC le

pueden aportar. Además, tendrán que implicarse activamente en la construcción de espacios de encuentro e intercambio con el alumnado que doten de suficiente significatividad las propuestas y planteamientos que éste les presente.

El trabajo con los alumnos y alumnas debe ajustarse a sus posibilidades y orientarles en función de las características y condiciones biológicas, psíquicas y socioeconómicas. Por ello, la estructuración de los niveles de enseñanza dentro del grupo de clase debe ser un aspecto prioritario que conduzca a una verdadera adecuación de las tareas a las diferencias y peculiaridades del alumnado.

El diseño de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ha de tener un marcado carácter investigativo, tanto por parte del profesorado como del alumnado.

Entendida la investigación en educación, como indagación sistemática, realizada dentro del proyecto educativo, que introduzca el análisis y la reflexión en los procesos de las acciones del alumnado.

**Criterios de valoración de los aprendizajes.**

Para la evaluación del alumnado se deben tener en cuenta aspectos como la adopción de compromisos que favorezcan el desarrollo de hábitos saludables de vida y actividad física como, por ejemplo, la elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad, que contemple alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud. De igual modo, se puede valorar la construcción de proyectos cooperativos que promocionen la salud en el ámbito escolar, familiar o comunitario.

## 2. Cultura para la utilización constructiva del ocio.

**Relevancia y sentido educativo.**

La Educación Física en esta etapa educativa debe también facilitar al alumnado conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva, con actividades físico-deportivas recreativas y adaptadas, que sean el reflejo de una convivencia real entre géneros que comparten con normalidad espacios e intereses lúdicos y no necesariamente competitivos. Es también importante en esta etapa fomentar la actitud crítica para reflexionar sobre los valores que nuestra sociedad asigna al mundo de la actividad física y el fenómeno deportivo, evitando la manipulación por intereses ajenos a los propios principios. Desde el conocimiento de sí mismos y sus posibilidades de expresar, deben trabajar aspectos como la espontaneidad, la liberación en la respuesta, el descubrimiento personal, los desbloqueos, la relajación psíquica, etc., introduciendo la danza como actividad educativa, recreativa y creativa. Asimismo, se debe fomentar el interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo de ocio en entornos naturales diferentes a los habituales y profundizar en el conocimiento de las actividades que pueden realizarse en los mismos.

No se debe olvidar que el conocimiento del patrimonio lúdico andaluz y de los bailes propios de la comunidad, entendidos como actividades motrices tradicionales construidos históricamente, se hace imprescindible para entender la cultura andaluza y valorarla como seña de identidad.

Es necesario subrayar la dimensión comunicativa que todo movimiento posee y que deberá desarrollarse junto con otros códigos y lenguajes. Con este núcleo de contenidos se

pretende que todos los alumnos y alumnas adquieran un desarrollo integral que les permita sentirse satisfechos con su propia identidad personal.

**Contenidos y problemáticas relevantes.**

La contribución a que el alumnado adquiera el desarrollo integral a que se acaba de hacer referencia se puede hacer desde tres ámbitos principales:
a) Desde los juegos y los deportes.
b) Desde el ritmo, la expresión y la comunicación corporal.
c) En el entorno natural.

a) Desde los juegos y deportes.

Los contenidos en este ámbito se relacionan con:

- Perfeccionamiento de los medios técnico-tácticos y de los principios fundamentales de ataque y defensa de un deporte ya iniciado en la etapa anterior, respetando los distintos puntos de partida existentes en el alumnado.
- Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma.
- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida, ya practicados en la etapa anterior.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva para aquellos alumnos y alumnas que, después de los conocimientos, capacidades y experiencias motrices adquiridos, deseen continuar completando sus estudios con esta orientación profesional
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
- Desarrollo de la actitud crítica y autocrítica ante las actividades deportivas, desde los papeles de participante, espectador y consumidor, revisando los valores y actitudes que nuestra sociedad les otorga, haciendo evidente que en esta etapa sigue siendo posible una práctica físico deportiva: recreativa, integradora, saludable, no sexista y capaz de mejorar las relaciones interpersonales de los participantes sin que las exigencias de ejecución motriz sean un obstáculo para nadie.
- Comprensión y vivencia de las actividades lúdicas tradicionales como elementos de la cultura, apreciando la influencia del contexto en las distintas épocas y profundizando en los valores que aporta a la convivencia, al conocimiento y respeto de diferentes culturas, a la solidaridad, tolerancia, comprensión, etc.

b) Desde el ritmo, la expresión y la comunicación corporal.

Los contenidos se relacionan con:

- El desarrollo de capacidades que permitan al alumnado explorar la utilización del cuerpo para experimentar diversas posibilidades de forma gratificante, tanto en relación consigo mismo como con los demás. Es necesario pues, que el cuerpo no quede reducido a respuestas únicamente perceptivas o motoras, sino que implique elementos comunicativos, afectivos y recreativos.

- La realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo-comunicativos básicos como los contenidos expresivo-comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales.
- El conocimiento y desarrollo de las diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.
- El desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo-comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa.
- La realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico, valorando su repercusión positiva en el rendimiento conseguido.
- El reconocimiento del valor expresivo, comunicativo y cultural de las actividades practicadas como contribución al desarrollo integral de la persona.

c) En el entorno natural.

Los contenidos se relacionan con:

- Aspectos generales y específicos que se deben considerar en la organización de actividades en el medio natural.
- El perfeccionamiento y profundización en actividades especificas del medio natural: senderismo, orientación, acampada, iniciación a la escalada.
- La valoración de las actividades físicas en el medio como instrumento para la ocupación constructiva del ocio y la mejora de la salud dinámica.
- El fomento de una actitud crítica ante los problemas medioambientales de su entorno inmediato, próximo y lejano.
- La planificación y organización de actividades en el medio natural
- El conocimiento de lugares e instalaciones para la práctica adecuada de actividades físicas en su tiempo de ocio.

**Problemáticas relevantes.**

Se pueden señalar como tales, entre otras, las siguientes:

- Influencia de los medios de comunicación en el deporte.
- Actividad física en el medio natural y sostenibilidad.
- Género y actividad física.
- Influencia del valor social de cuerpo como elemento de expresión y comunicación.
- Desconocimiento del patrimonio lúdico-cultural andaluz.
- Utilización política de la actividad físico-deportiva.

**Interacción con otros núcleos temáticos y de actividades.**

La interacción se realizará preferentemente con el núcleo de la salud dinámica, toda vez que parece conveniente que todas las actividades realizadas en la práctica asuman como eje transversal el fomento de la salud. Por otra parte no debemos olvidar que el fenómeno deportivo ocupa un lugar relevante en nuestra sociedad y está sometido a la presión de muchos sectores que tratan de conferirle intereses significativos de rendimiento económico, de imagen corporal, de comportamientos éticos derivados de valores y contravalores asociados, como producto de consumo, de identidad política, de estatus social, como modelo de salud, etc. Por esta razón, debe ser tratado desde una perspectiva interdisciplinar que relacione su conocimiento y práctica con todas las conexiones naturales de su perfil, es decir,

con la mejora de las relaciones sociales en general y de género en particular, con el respeto del medio ambiente, con una idea saludable de la condición física, con una sensibilidad especial a las características idiosincrásicas de un determinado entorno, con sus características léxicas y terminológicas, con sus posibilidades estéticas, creativas y expresivas, etc. Sólo de esta manera podrá abordarse el deporte de forma crítica, evitando reproducir sus características más estereotipadas, negativas y dudosas.

Partiendo de la concepción de que las funciones del movimiento son varias, hay que tener presente que la función estética-comunicativa debe vincularse y estar presente en las restantes respuestas motoras, enriqueciendo así la acción motriz del alumno y alumna. Asimismo, los contenidos expresivos comunicativos (especialmente las danzas) y los juegos tradicionales contribuyen a la adquisición y competencia cultural y artística, pudiéndose considerar como parte del patrimonio cultural de los pueblos; esto nos ofrece la posibilidad de un trabajo interdisciplinar con otras ramas del conocimiento especialmente aquellas vinculadas a las Ciencias Sociales.

**Sugerencias sobre metodología y utilización de recursos.**

En esta etapa se pretende consolidar todas las actividades que potencien la salud dinámica y profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz del alumnado, avanzando sobre lo tratado sobre estos aspectos a lo largo de todas las etapas de la educación obligatoria.

Se pretende asimismo de manera general, el perfeccionamiento de las habilidades motrices (expresivas, deportivas y relativas al medio natural), para que contribuyan a la mejora de su calidad de vida y a la utilización activa del tiempo de ocio. La significatividad del aprendizaje dependerá en gran parte de la selección que se haga de los contenidos más significativos para el alumnado, lo que generará una motivación hacia la adquisición de los mismos. La funcionalidad que se dé a los contenidos hará que puedan ser utilizados cuando las circunstancias lo exijan.

Los intereses del alumnado han ido definiéndose a lo largo de las etapas anteriores, por lo que es aconsejable ofrecer actividades comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles de intereses y de aptitudes.

La parte común incluiría los aspectos de funcionalidad para todos los alumnos y alumnas que inciden en su vida social. Se refiere a elementos de salud física, a los hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva o recreativa, como medio de inserción social y al empleo constructivo del ocio. La parte de diversificación del currículo, tendrá en cuenta las condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales, del lugar en que se ubique el centro.

Es preciso dar a la actividad física un enfoque ambiental, que promueva una pedagogía constructivista, que consiga logros específicos de conservación de espacios y de utilización de otros espacios físicos para la clase, entendiendo el entorno físico, como un contexto de aprendizaje.

Este enfoque ambiental tiene que ser contemplado como la comprensión y actuación sobre el medio que le rodea, concebido asimismo como conjunto integrado por la doble vertiente social y natural: el entorno inmediato se manifestará con un planteamiento de escuela abierta a otros escenarios educativos, como propuesta de síntesis entre los distintos tiempos pedagógicos; el entorno próximo, a través de su conocimiento y posibilidades de utilización, así como su articulación con otras disciplinas, y el entorno lejano, como un nuevo planteamiento de organización espacio-temporal del aula, dónde puedan tener lugar aprendizajes significativos y funcionales para nuestros alumnos y alumnas, al manejar las variables de diferentes contextos físico-naturales-sociales.

En coherencia con las características más naturales de la práctica de los juegos y deportes, se considera que para su aprendizaje se debería conjugar el trabajo autónomo, como ejemplo de competencia y desarrollo personal y, el trabajo colaborativo, como ejemplo de construcción e intercambio en grupo. Ambas estrategias deberán poner a prueba la capacidad para resolver problemas en situaciones individuales y grupales. El aprendizaje entre iguales se convierte así en una oportunidad necesaria y válida para, simultáneamente, aportar al grupo lo mejor de cada uno y enriquecerse del mismo, recibiendo lo mejor de los demás. Los retos cognitivo-motrices de estos contenidos, al plantearse de forma colaborativa, son retos de entendimiento y convivencia que sirven de ensayo para el normal funcionamiento de una sociedad democrática, en la que la participación, toma de decisiones, respeto a las diferencias, libertad de expresión, solidaridad, corresponsabilidad, etc., serán valores que se irán asentando.

El acceso y uso de las fuentes de información que proporcionan las nuevas tecnologías serán recursos importantes que ayudarán al conocimiento y comprensión de los contenidos en cualquiera de sus facetas y en la búsqueda de soluciones a los distintos problemas que en torno a ellos se nos planteen.

Por último no olvidar el papel que las TIC desempeñan en las relaciones sociales de nuestros alumnos y alumnas y para la construcción autónoma del aprendizaje.

Los foros, el «chat», la utilización en línea de los recursos, deben comenzar a ser estrategias habituales de nuestra práctica curricular.

## Las competencias básicas en bachillerato:

**Competencia comunicativa.**

Esta competencia profundiza en las destrezas de escucha, comprensión y exposición de mensajes orales y escritos, que en la etapa de Bachillerato requieren un mayor nivel de desarrollo, y unos recursos más complejos para manejarse en unos contextos comunicativos más diversos y de nivel cognitivo superior. No se limita esta competencia a la mejora de las habilidades lingüísticas, pues incluye el desarrollo de todos los elementos expresivos, (música, danza, expresión corporal), en especial los de carácter audiovisual y artístico.

Siguiendo las recomendaciones de nuestro Centro en el sentido de **fomentar la lectura y escritura** en todos los niveles educativos desde el área de Educación Física se concreta en las actividades del libro-cuaderno de la asignatura en las que se realizan comentarios de textos, resúmenes, opiniones, etc.

**Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.**

Figuran unidas en esta competencia un conjunto de capacidades y destrezas en las que se parte de unos recursos y habilidades adquiridos por el alumnado en las etapas anteriores, de manera que el extraordinario caudal de información, en creciente aumento, pueda ser filtrado, adquirido y asimilado para transformarlo en conocimientos. Se trata de mejorar la búsqueda selectiva de información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), su análisis, ordenación, contraste, interpretación y análisis, para proceder a la síntesis y a la elaboración de informes, a la expresión de resultados o a establecer conclusiones. La otra vertiente, cada vez más unidad e indisociable a la primera, es el apropiado empleo de las tecnologías de la información y la comunicación, en las que deben tenerse en cuenta por lo menos tres vertientes : las tecnologías de transmisión (presentaciones, comunicación…), las interactivas (recursos con posibilidades de interactuación , sea en DVD, formato WEB, etc.) y las colaborativas (comunidades virtuales, sobre todo).

Nuestra materia pretende que el alumnado sea capaz de desarrollar estas dos competencias utilizando sobre todo el avance de las nuevas tecnologías como instrumentos en la elaboración de trabajos teóricos y/o teórico.-prácticos. Se fomentará en el alumnado la elaboración de trabajos en formatos POWER POINT,… utilización de DVD en la explicación práctica de ejercicios físicos, exposiciones sobre temas de actualidad, y las múltiples posibilidades que estos medios nos proporcionan.

**Competencia social y ciudadana.**

Implica el desarrollo de esta competencia la activación de un conjunto de capacidades, destrezas, habilidades y actitudes que inciden en una serie de ámbitos interconectados; la participación responsable en el ejercicio de la ciudadanía democrática; el compromiso con la solución de problemas sociales; la defensa de los derechos humanos, sobre todo aquellos derivados de los tratados internacionales y de la Constitución Española; el uso cotidiano del diálogo para abordar los conflictos y para el intercambio razonado y critico de opiniones acerca de temas que atañen al alumnado y de la problemática actual, manifestando actitudes solidarias ante situaciones de desigualdad; el estudio de los distintos factores que conforman la realizad actual y explican la del pasado.

**Competencia en autonomía e iniciativa personal.**

Esta competencia persigue avanzar en el trabajo cooperativo del alumnado, habituándose a desenvolverse en entornos cambiantes., Además se trata de reforzar en el alumnado el espíritu emprendedor y la toma de decisiones, así como la profundización en el conocimiento de sí mismos y en su autoestima, de modo que se sientan capaces de enfrentarse a situaciones nuevas con la suficientes autonomía de superarse en distintos contextos. Comparte con la competencia social y ciudadana las habilidades y actitudes de diálogo y el ejercicio de la ciudadanía activa.

**Competencia para aprender de forma autónoma.**

Comprende esta competencia el cúmulo de conocimientos y capacidades para conocer mejor el mundo y las cuestiones y los problemas de la actualidad, como los relacionados con la bioética, el medioambiente, etc. También implica el desarrollo de habilidades para trabajar el pensamiento lógico y los diferentes pasos de la investigación científica, plantando hipótesis y siguiendo las pautas adecuadas para buscar información, resolver cuestiones, verificar… Incluye asimismo, en relación con las competencias comunicativas, la exposición y la argumentación de conclusiones, Desde un punto de vista actitudinal supone el compromiso con la sostenibilidad del medioambiente y la adquisición de hábitos de consumo racionales.

**Criterios de valoración de los aprendizajes.**

El profesorado valorará en el alumnado los siguientes aspectos:

- Ser capaz de diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, adaptadas a la heterogeneidad de un grupo de clase y utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.

- Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.
- Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética y cultura deportiva, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.
- Investigar en el contexto familiar y social sobre las danzas y juegos tradicionales realizados por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellos.
- Valorar la compresión que el alumnado tiene sobre las bases de una actividad física respetuosa con el medio que colabora a su sostenibilidad.

Asimismo, ha de comprobarse cómo se adecuan y se utilizan los recursos expresivos en relación a las respuestas motrices dadas por el alumnado. Se trata pues de constatar cómo, a través de los gestos y de la postura corporal, los alumnos y alumnas consiguen transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias de forma espontánea y creativa y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de los otros.

TEMPORALIZACIÓN 1º BACHILLERATO

La distribución temporal de estos contenidos se establece en líneas generales de la siguiente manera:

**Primer Trimestre**.

- Tests de Aptitud Física, más 20’ min. de carrera continua como condición indispensable.
- Anatomía funcional. Acción y forma de trabajo de las principales articulaciones y grupos musculares.
- Condición Física : principales capacidades físicas, concepto, forma de trabajo y valoración (flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia)
- La obesidad. Índice de Masa Corporal. Estimación del % de grasa corporal. Anorexia y bulimia.
- Deporte colectivo. Voleibol: desarrollo técnico – táctico y reglamentario

**Segundo Trimestre**.

- Trabajo de malabares.
- Deporte de Orientación.
- Análisis del juego.
- Ayudas al rendimiento. El “doping”.
-

**Tercer Trimestre**.

- Deporte colectivo. Baloncesto : desarrollo técnico – táctico y reglamentario.
- Deporte individual: Tenis: desarrollo técnico – táctico y reglamentario
- Deporte colectivo: Béisbol: desarrollo técnico – táctico y reglamentario
- Diferencias físicas, fisiológicas y morfológicas entre el hombre y la mujer.

**Criterios de Evaluación 1º Bachillerato.**

*1) Haber incrementado las capacidades físicas relacionadas con la salud de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales de edad en el entorno del grupo de referencia.*
*2) Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados a los objetivos previstos y partiendo de una correcta valoración de sus posibilidades y de las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas.*
*3) Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativo para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.*
*4) Haber perfeccionado las habilidades específicas y las tácticas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica en la resolución de problemas que plantea su práctica.*
*6) Planificar y organizar actividades en el medio natural, utilizando las técnicas específicas adecuadas a la actividad y demostrando respeto y cuidado por el entorno.*
*7) Utilizar las técnicas de relajación como medio para la mejora de la salud física, mental y social, mostrando autonomía y una actitud favorable a su empleo.*
*8) Realizar valoraciones coherentes y razonadas sobre los efectos que los hábitos positivos y negativos tienen sobre la salud y la calidad de vida.*
*9) Realizar valoraciones coherentes y razonadas sobre las diferencias fundamentales entre hombres y mujeres a lo largo de su desarrollo.*
*10) Ser capaz de diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, adaptadas a la heterogeneidad de un grupo de clase y utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.*
*11) Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.*
*12) Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética y cultura deportiva, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.*
*13) Investigar en el contexto familiar y social sobre las danzas y juegos tradicionales realizados por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellos.*
*14) Valorar la compresión que el alumnado tiene sobre las bases de una actividad física respetuosa con el medio.*

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACHILLERATO**

Los alumnos y alumnas que tengan algún tipo de exención de la práctica, total o parcial, tendrán que justificarlo mediante certificado médico (tal como establece la Orden de 10 de Julio de 1995) en el que se especifique que tipo de actividades no pueden realizar y durante cuanto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados. En el caso de lesión bastará un informe médico. Todos estos alumnos/as durante las clases tendrán las correspondientes adaptaciones curriculares y realizarán actividades alternativas o correctoras de su lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia y de la parte teórica. En estos casos la nota se derivará de las actividades que hayan realizado y de la parte teórica.

Al ser una asignatura cuyo desarrollo es eminentemente práctico, el alumno/a con más de un 25% de faltas de asistencia sin justificar perderá el derecho de evaluación continua (prueba Extraordinaria). Lo mismo ocurrirá cuando el alumno/a se inhiba de las actividades o tareas realizadas en clase. Este procedimiento extraordinario supondrá que los contenidos actitudinales no se han superado y que se deberá realizar una valoración de los conceptuales y procedimentales.

De acuerdo con la información proporcionada por los instrumentos de evaluación se obtendrán calificaciones por los tres tipos de contenidos y se obtendrá la calificación final de acuerdo con el peso específico de cada uno de ellos. La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

- **Conceptos(25%)**

Mediante la revisión de las diferentes actividades de su cuaderno de trabajo.(20%)
Cuestionarios teóricos.(80%)
Trabajos monográficos.(para alumnos con incapacidad transitoria)

- **Procedimientos(40%)**

Batería de pruebas de Condición Física, Realización de 20 minutos de carrera continua , Realización de circuitos técnicos en los diferentes deportes, Realización y control de pruebas de Orientación, de Montajes de Expresión Corporal y de actividades prácticas de los diferentes bloques de contenidos.

- **Actitudes: (35%)**

Seguimiento diario del alumno en los diferentes apartados que conforman la “actitud” ante la práctica de actividades físicas y deportivas.

**CALIFICACIÓN**

La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

*1º BACHILLERATO*

**Conceptos:** Cuaderno x 0,25 + Cuestionarios x 0,75

***Procedimientos:***

1ª eval: Condición Física-Salud (tests motores + 20 min. De carrera continua como condición indispensable) x 0,6 + Voleibol x 0,4

2ª eval: Malabares x 0,5 + Baloncesto x 0,5

3ª eval: Juegos x 0,3 + + Mini Tenis x 0,4 + Medio Natural x 0,3

**Actitudes**: Media de las notas diarias.

**Prueba extraordinaria de Septiembre**

La calificación de los alumnos se realizará de la siguiente forma:

- Conceptos: Cuestionario teórico tipo test (40 cuestiones. Aciertos x 0,25 – errores x 0,10) con un valor del 30% de la nota global. Es condición necesaria obtener más de 5 puntos para realizar las pruebas de procedimientos.
- Procedimientos: Realización de las pruebas motoras específicas de cada nivel. Media entre todas ellas según la baremación general; con un valor del 70% de la nota global.

# 3.2.- 2º DE BACHILLERATO

## INTRODUCCIÓN

Factores sociales (políticos, económicos y culturales) factores ambientales y factores relacionados con la actitud, han condicionado la evolución y diversidad del concepto de actividad física. Aquí se va a entender esta como un producto que mejora las capacidades humanas y que incorpora a los hábitos sociales los resultados logrados en relación con la salud, el bienestar y el equilibrio del entorno.

La actividad física pasa de ser una actividad sectorial destinada a la consecución de un rendimiento corporal, para llegar a ser una actividad del ser humano destinada a lograr una condición orgánica y funcional que le permita formarse, capacitarse y desarrollarse hacia el objetivo complejo denominado bienestar, vinculado al de calidad de vida.

La ocupación del tiempo de ocio, la realización de prácticas y actividades compensatorias o rehabilitadoras de la actividad laboral, el aprecio por la calidad de vida o la identificación de los componentes positivos relacionados con el entorno, pueden ser algunos de los factores que han motivado el cambio sustancial que, en los últimos tiempos, ha tenido el enfoque de la educación física en los nuevos planes educativos.

La diversidad de los objetivos personales, la ampliación de campos y contenidos en relación con la actividad física deben impartirse en el período de desarrollo y formación de los miembros jóvenes que forman parte de una sociedad que quiere ser pluralista, integradora, digna, solidaria, respetuosa y culta.

La calidad de vida y la formación cultural y científica de los alumnos y alumnas marcan los objetivos de esta asignatura que, como optativa, contribuye a completar la formación del alumnado de acuerdo con el plan futuro que elija

Así, en:

- Opciones dirigidas hacia la vida académica o profesional en las cuales el ejercicio y la actividad física son las bases principales o auxiliares, por sus contenidos u objetivos.
- Opciones que tengan entre sus cometidos la creación de hábitos de conducta relacionados con la actividad física, partiendo de la realidad individual y colectiva de su entorno, salud y vida de convivencia.
- Opciones que desarrollen los métodos, medios y técnicas del ejercicio, el juego y el deporte en los campos del ocio, recreación y educación escolar, protegiendo y respetando el medio ambiente y la naturaleza.

La calidad de vida, la formación cultural y científica de la sociedad futura, junto a la investigación, protección, racionalización y uso adecuado del medio, donde la actividad humana se desarrolla, deben ser objetivos importantes de esta optativa que intenta formar, estructurar, capacitar y , en algunos casos modificar las bases de la relación ser humano – naturaleza, para que este binomio no rompa su equilibrio.

**La estructura básica de esta optativa se apoya en tres campos, que son:** el ejercicio físico, la salud y el entorno**, relacionados con la condición biológica de los alumnos y alumnas.**

- El ejercicio físico como base de toda actividad que relaciona el cuerpo de cada sujeto y el movimiento, dando lugar a ejecuciones armónicamente eficaces.
- Salud, que debe presidir toda la actividad física siendo un exponente indicador de cualquier práctica.
- Entorno, bien como condicionante o como objeto de modificación para optimización de la actividad física.

La relación entre los contenidos comunes y los de otras áreas u opciones del itinerario, mantiene la coherencia para lograr una sola finalidad: la salud individual para llegar a la colectiva. Esto es, la sociedad como base para alcanzar la protección del medio ambiente, el entorno, la naturaleza y la evolución del hombre.

**OBJETIVOS EN 2º DE BACHILLERATO**

Esta materia ha de contribuir al desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los medios, métodos y técnicas de la actividad física y utilizarlos para mejorar los rendimientos personales, teniendo en cuenta las propias características biológicas y psicológicas ,respetando las de las otras personas.

2. Conocer instrumentos y procedimientos científicos de observación búsqueda y análisis de datos, media y control, relacionados con la actividad física para mejorar la salud, el bienestar y el equilibrio con el medio.

3. Conocer y valorar las repercusiones que la actividad física, como un tipo específico de actividad humana tiene en el medio ambiente, utilizando dicho conocimiento para lograr una mayor calidad de vida en un medio sano.

4. Desarrollar hábitos de participación en actividades físicas, ocio, expresión corporal y deportes de forma individual y colectiva, valorando las actitudes de empatía y solidaridad.

**CONTENIDOS:**

**1. ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO**

- ***Condición biológica***

  - Estructura de la condición biológica
  - Sistemas y medios para su desarrollo.
  - Pruebas funcionales para su valoración.
  - Principios del acondicionamiento físico. Factores que lo modifican
  - Prácticas de desarrollo de la condición biológica

- ***Bases de la programación de la actividad física***

  - La sesión y el entrenamiento deportivo
  - Planificación y programación.
  - Teorías más importantes del aprendizaje motor.
  - Medios y recursos para la actividad física.
  - Trastornos motores y psicomotores
  - Adaptaciones significativas.

- ***Bases físico - biológicas del ejercicio***

  - Biomecánica del ejercicio
  - Bases científicas del movimiento corporal y el ejercicio.
  - Composición corporal (problemas de salud).

**2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

- ***Anatomía y fisiología del movimiento corporal***

  - Bases fisiológicas y anatómicas del movimiento corporal
  - El acto motor en relación con la actividad física
  - Los sistemas orgánicos
  - La adaptación funcional al ejercicio
  - Bases energéticas para la actividad física
  - Alteraciones del rendimiento motor: el doping.

- ***Salud en la actividad física***

  - Condiciones de realización: instalaciones, indumentaria, alimentación...
  - Prevención y lesiones más frecuentes
  - Primeros auxilios

- ***Ciencias auxiliares a la actividad física***

  - Ciencias fundamentales y auxiliares
  - Conducta y actividad
  - Rehabilitación y salud a través del ejercicio

## 3. ACTIVIDAD FISICA Y ENTORNO

- ***Deporte***

  - Evolución del Concepto de deporte y actividad física
  - Historia del deporte (deporte, tradición y cultura)
  - Deporte-ocio, deporte-profesión, deporte-espectáculo
  - Sociología del deporte
  - El deporte como forma de entender la actividad física.
  - Técnica y táctica de los deportes.
  - Deportes individuales y colectivo
  - Prácticas deportivas.

- **Expresión y comunicación corporal**
  - El lenguaje del cuerpo
  - La expresión como medio de comunicación
  - Técnicas de RELAJACIÓN

- ***Actividades en la naturaleza***

  - Concepto de entorno, medio ambiente y naturaleza.
  - Los espacios naturales en Andalucía
  - Zonas naturales y protegidas
  - Geografía y actividad física.
  - Actividad física en la Naturaleza: ocio y recreación, deporte

**<u>Secuenciación de contenidos</u>**

- Repaso anatómico y muscular
- Etimología y génesis de la Educación Física y el Deporte
- Fundamentos teóricos y prácticos de la Condición Física. Desarrollo y práctica de las diferentes capacidades físicas ( flexibilidad, velocidad, fuerza, resistencia. Coordinación, agilidad). Valoración de las mismas.
- Valoración de la Condición Fisiológica ( test de Harvard, Ruffier – Dickson...). Curvas de recuperación.
- Los deportes colectivos. Características generales.
- Desarrollo técnico – táctico y reglamentario de diferentes deportes colectivos:
  - Voleibol
  - Baloncesto
  - Balonmano
  - Béisbol
- El juego, origen y funciones. Desarrollo práctico, observación y análisis.
- Lesiones. Diagnóstico y prevención.
- Relajación. Respiración. Sofrología.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º BACHILLERATO.**

1) Aplicar los conocimientos relativos a las ciencias del movimiento corporal para el diseño, planificación, programación de la actividad física, en los campos del ocio, recreación y el deporte de forma individual o colectiva.

2) Conocer, analizar y valorar la capacidad biológica individual o colectiva que permita fomentar, desarrollar y adaptar la actividad física a los objetivos de salud, bienestar, protección del medio ambiente y el entorno.

3) Conocer y analizar los mecanismos que intervienen en el movimiento corporal, partiendo de su estructura fisiológica y anatómica, las adaptaciones psicobiológicas y sus fuentes energéticas que permitan, el desarrollo o mantenimiento de la salud y el rendimiento.

4) Conocer, y valorar la importancia de la actividad física y el deporte en la sociedad, como medio de evolución de cultura y tradición y factor circunstancial que modifica la conducta humana

5) Evaluar y analizar los objetivos individuales alcanzados en el desarrollo de la propia condición biológica.

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 2º BACHILLERATO.**

Los alumnos y alumnas que tengan algún tipo de exención de la práctica, total o parcial, tendrán que justificarlo mediante certificado médico (tal como establece la Orden de 10 de Julio de 1995) en el que se especifique que tipo de actividades no pueden realizar y durante cuanto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados. En el caso de lesión bastará un informe médico. Todos estos alumnos/as durante las clases tendrán las correspondientes adaptaciones curriculares y realizarán actividades alternativas o correctoras de su lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia y de la parte teórica. En estos casos la nota se derivará de las actividades que hayan realizado y de la parte teórica.

Al ser una asignatura cuyo desarrollo es eminentemente práctico, el alumno/a con más de un 25% de faltas de asistencia sin justificar perderá el derecho de examen (prueba Extraordinaria).

De acuerdo con la información proporcionada por los instrumentos de evaluación se obtendrán calificaciones por los tres tipos de contenidos y se obtendrá la calificación final de acuerdo con el peso específico de cada uno de ellos. La calificación de cada apartado se hará considerando el número de sesiones previstas para cada unidad didáctica y dando un valor proporcional a cada nota.

- **Conceptos(25%)**

  Cuestionarios teóricos. Trabajos monográficos.(para alumnos con incapacidad transitoria)

- **Procedimientos(40%)**
  Batería de pruebas de Condición Física, Realización de 20' min de carrera continua. Realización de circuitos técnicos en los diferentes deportes, Realización y control de pruebas de Orientación, y de actividades prácticas de los diferentes bloques de contenidos.

- **Actitudes: (35%)**
  Seguimiento diario del alumno en los diferentes apartados que conforman la "actitud" ante la práctica de actividades físicas y deportivas.

***Prueba extraordinaria de Septiembre***

La calificación de los alumnos se realizará de la siguiente forma:

- **Conceptos:** Cuestionario teórico tipo test (40 cuestiones. Aciertos x 0,25 – errores x 0,10) con un valor del 30% de la nota global. Es condición necesaria obtener más de 5 puntos para realizar las pruebas de procedimientos.
- **Procedimientos:** Realización de las pruebas motoras específicas de cada nivel. Media entre todas ellas según la baremación general; con un valor del 70% de la nota global.

***EVALUACIÓN DE ALUMNOS PENDIENTES DE BACHILLERATO.***

- **Conceptos**: mediante cuestionarios teóricos de los contenidos trabajados (de 1º de Bach) que podrán realizar parcialmente, en cada evaluación con los alumnos de 1º o en una única prueba en el mes de abril. Complementariamente se podrán encomendar la realización de trabajos sobre aquellos contenidos no superados en el curso anterior.

# 4.- CONTENIDOS TRANSVERSALES

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es un tema que está íntimamente ligado a los contenidos específicos de Educación Física, y que se refleja continuamente en el tratamiento de los diversos bloques de contenido. Los contenidos a que se hace referencia son:

-Incidencia de la práctica de la actividad física en la mejora de la salud.
-Incidencia de ciertos hábitos negativos (tabaco, drogas, falta de sueño,...) para la salud.
-La dieta equilibrada.
-Higiene, seguridad y prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas.
-Primeros auxilios.
-La actividad física y el deporte como alternativa para la ocupación del tiempo de ocio, mejorando la salud y la calidad de vida.
-Medio ambiente y salud.
-Educación de la respiración y relajación.

EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN AMBOS SEXOS.

En Educación Física, se ha caído tradicionalmente en el fomento de estereotipos que condicionaban el desarrollo motor y afectivo del alumno diferenciando entre actividades y deportes propiamente masculinos y femeninos, e incluso separando la clase por sexos, con actividades diferentes.

Nuestra intención es eliminar las consideraciones sexistas de determinadas actividades, de forma que los alumnos y alumnas se relacionen con naturalidad, fomentando la creación de grupos mixtos en el trabajo cooperativo.

Se realizará un análisis objetivo de las diferencias morfológicas y fisiológicas y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas y la práctica de diferentes deportes.

EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA Y EL DESARROLLO Y EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA.

El desarrollo de las actividades en Educación Física, donde se potencia el trabajo en grupo y se realizan actividades de competencia, favorece la educación de aspectos de cooperación, tolerancia, respeto a adversarios y reglas de los juegos, aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros....

Se fomentará la reflexión sobre aspectos relacionados con la práctica de deportes en la sociedad: agresividad en el deporte, el fenómeno de los hinchas, etc.

EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

La actividad física y el deporte han generado, en estos tiempos, nuevos cauces de consumo; bebidas energéticas, suplementos proteicos, ropa y calzado deportivo, gimnasios y otras instalaciones.

Se procurará el estudio y análisis crítico del consumo en el deporte; influencia de la publicidad, análisis de la calidad del producto y no fe ciega en una marca comercial, verdad y mitos de los alimentos para deportista, estudio de las diversas ofertas de actividades municipales y privadas...

Igualmente, se fomentará la investigación y creación de actividades físicas con materiales de autofabricación y reciclados; neumáticos, periódicos, etc.

EDUCACIÓN VIAL

A través del análisis de las actividades deportivas practicadas en carretera, carrera, ciclismo, patines, senderismo con tramos de vía, etc., se conocerán y valorarán las normas y señales de circulación.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

A través del conocimiento activo del entorno, de la reflexión critica relativa a los distintos espacios y de forma gradual a través de las actividades que habitualmente se desarrollan en cada uno de ellos, se implica a los alumnos y alumnas en la conservación y respeto del medio, formando una mentalidad critica y participativa, responsabilizando al alumno/a dentro de sus posibilidades en la preservación de los recursos y su relación directa con el medio ambiente urbano y natural. Se pretende conseguir la creación de hábitos y actitudes con respecto a la actuación individual en el entorno. Se pondrá especialmente de manifiesto no sólo en las salidas al medio natural sino también dentro del propio centro.

# 5.- METODOLOGÍA

La metodología nos marca una parte muy importante dentro del proceso de enseñanza puesto que viene a ser toda intencionalidad del profesor para enseñar y educar.

Pretendemos en definitiva, a través de la acción docente, de situar los nuevos aprendizajes al alcance de los alumnos/as. Tenemos, no obstante, en cuenta que la particular filosofía del docente se va a poner de manifiesto en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la metodología que utilice. Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos, y dado que hay distintos estilos de aprender, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de Enseñanza para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas, pudiéndolos combinar y transformar en función de las necesidades, de manera que a la vez que aporta distintas soluciones educativas, pueda enriquecer su práctica docente.

Para conseguir esto nos vamos a centrar en estos puntos:

Estilos o Modelos de Enseñanza

En Educación Física se han venido utilizando los Estilos de Enseñanza que Muska Mosston (1978) propuso y que en orden al mayor protagonismo en el alumno son:
*Mando Directo. *Asignación de Tareas. *Enseñanza Recíproca. *Grupos Reducidos. *Programas Individuales. *Descubrimiento Guiado. *Resolución de Problemas y *Creatividad.

Estos fundamentalmente se han agrupado en dos, con variantes de aplicación diversas:

- Aprendizaje Receptivo (Instrucción Directa o Reproducción de Modelos). Se trata de que el alumno acceda al aprendizaje de esquemas motores de ejecución nuevos, por el efecto de la Imitación. El profesor utilizando los canales de información fundamentalmente visuales (demostraciones, ayudas visuales o medios audiovisuales), debe presentar a los alumnos modelos para reproducir. Ahora bien, la automatización de determinados esquemas específicos no deben basarse sólo en una repetición de los mismos, sino también en la consciente integración de conductas motrices anteriores en relación con lo nuevo (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO). El alumno debe ser consciente de sus acciones y poder relacionar cada nuevo aprendizaje con los anteriores, reflexionando, con la ayuda del profesor, sobre ventajas de cara a la solución de problemas y al aprendizaje de nuevos contenidos.

- Aprendizaje por Descubrimiento (Enseñanza por la Búsqueda o Resolución de problemas). El Aprendizaje por Descubrimiento, adquiere gran significado en las actividades de tipo perceptivo y decisorio, de tal forma que desarrolla en el alumno/a la capacidad de procesamiento de la información en tiempos mínimos y pueda decidir las alternativas o estrategias más convenientes. Este método pretende una intensa relación entre estructuras de tipo cognitivo y motriz. El papel del profesor aquí es de ayuda y planteamiento de problemas. El alumno no es un mero receptor, o, imitador, sino que debe implicarse en la tarea como auténtico protagonista y resolver problemas.

Posteriormente Mosston y Ashworth (1993), realizaron una renovación de estos estilos enriqueciéndolos y renovándolos de acuerdo a la actual evolución de la enseñanza. Se pueden destacar como aportaciones:

- Ningún estilo es más importante ni mejor que otro, cada uno tiene su situación y momento idóneo.
- La elección de un estilo debe estar en función de los objetivos a conseguir.
- Atención a la congruencia entre la intención y la acción.
- El alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Incorpora nuevos estilos como AUTODESCUBRIMIENTO, DISEÑO DEL ALUMNO, ALUMNOS INICIADOS y AUTOENSEÑANZA.

<u>Intervención del Profesor/a en el Aprendizaje.</u>

Concebir el aprendizaje como un proceso de construcción del propio alumno/a no implica eludir la intervención de la profesora o el profesor como elemento importante de ese aprendizaje. El profesor/a actúa como intermediario entre alumna/o y el nuevo conocimiento, de dos formas:
* Situando el conocimiento al nivel del alumno/a.
* Ayudando al alumno/a en el proceso de aprendizaje.

Para realizar esto, se debe conocer tanto al alumno/a como la estructura lógica del nuevo aprendizaje, al objeto de establecer las correspondientes secuencias.

La función del profesor/a consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza de la alumna/o y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones. Para asegurar el éxito de estos/as el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada uno de ellos/as y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.

La actitud docente debe favorecer la motivación por el ejercicio físico y por la salud del alumnado.

<u>Estrategias Didácticas.</u>

Puesto que nos planteamos qué información hay que facilitar y en qué momento y cómo debe ser comunicada tenemos en cuenta los siguientes aspectos.

**Tipos de Información**

El tipo de información en Educación Física variará en función del Método adoptado.

Con respecto a la <u>Reproducción de Modelos</u>, la docencia implica el suministro concreto y preciso (mensajes con corrección técnica), teniendo en cuenta la capacidad de retención del alumno/a; con un lenguaje asimilable.

Con respecto a los <u>Métodos de Descubrimiento</u>, el profesor debe plantearse:
1) Una información inicial inequívoca, clara y concisa.
2) Una información que fomente la atención selectiva hacia lo significativo de las tareas a realizar.
3) Una información que fomente la capacidad de observación.

**Formas de Información**

Las formas de información responden a cómo comunicarla.

En Educación Física existen, a diferencia de otras áreas, tres canales, vías o formas de comunicación:

1) Visual
Se trata de comunicar mensajes de enseñanza por medio de la vista como elemento receptor.
2) Auditiva
Información verbal que el alumno/a recibe sin soporte de modelos o imágenes.
3) Kinestésico-Táctil

Pertenece al mundo de las sensaciones y es importante en Educación Física. Se trata de que el alumno/a relacione determinadas sensaciones propias con posiciones corporales o ejecuciones correctas.

Selección de Tareas o Actividades

El diseño de las actividades de enseñanza-aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente. Las actividades las agrupamos en torno a dos criterios:
a) En función de su relación con los objetivos a los que sirven.
b) En función del momento de enseñanza.

En el marco de las unidades didácticas, deben plantearse actividades de finalidad diferenciada. Por ello, pueden plantearse tareas que cumplan diversas y distintas funciones:
***a) Actividades de diagnóstico:*** permiten indagar sobre los requisitos que se entienden como necesarios para abordar nuevos aprendizajes.
***b) Actividades de Desarrollo:*** pretenden abordar los objetivos destinados a la mejora de aspectos individuales (condición física, habilidades motrices, etc.).
***c) Actividades de Aprendizaje:*** Buscan la transferencia de gestos, movimientos o habilidades específicas hasta su automatización.
***d) Actividades Creativas:*** Posibilitando a partir de una idea el desarrollo de la creatividad.
***e) Actividades Resumen:*** hacia el final de cada Unidad Didáctica el alumno puede observar en su realización los progresos obtenidos respecto al punto de partida. Con estas actividades podrá ponerse en práctica, de forma global, cualquier aprendizaje nuevo.
***f) Actividades de Refuerzo o Ampliación:*** permiten individualizar la enseñanza al objeto de que todas las alumnas/os desarrollen capacidades.
***g) Actividades de Evaluación:*** no deben ser algo excepcionales y sí participar del mismo marco de referencia que todas las anteriormente citadas. Es más, cualquiera de las anteriores, más si cabe las de Resumen, pueden convertirse en actividad de Evaluación.

Procuramos que todas las actividades descritas cumplan una serie de **criterios básicos** o requisitos de planteamiento:
1) Deben implicar la posibilidad de disfrutar aprendiendo (carácter lúdico).
2) Deben promover la familiarización del alumno/a con el entorno donde se desarrolla la sesión.
3) Deben significar algo distinto a los conocimientos previos, permitiendo que el alumno/a aprecie su grado inicial de competencia.
4) Deben posibilitar que cada alumno/a regule el ritmo de ejecución y aprendizaje propio.
5) Deben presentar una coherencia interna.
6) Deben permitir el desarrollo de los distintos contenidos. Esto es, cualquier actividad puede ser partícipe de relaciones con varios contenidos simultáneamente.

7) Deben abarcar todas las posibles formas de agrupamiento de los alumnos.

Organización de Alumnos/as

La formación de grupos es un tema de capital importancia. El profesor/a debe inducir con argumentos sólidos hacia tipos convenientes de agrupamientos sobre la base de los objetivos, contenidos y recursos que intervienen en cada momento.

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza, lo que implica la existencia de alumnos y alumnas aventajados/as y con desventaja respecto a una mayoría. Esto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno a la creación de grupos de trabajo. En cualquier caso la organización de las alumnas/os no es algo rígida. La variación en la organización debe estar motivada por el conocimiento de estas/os, por los objetivos y por las características de las actividades. A veces, aunque no es deseable por la existencia o no de material.

Por otra parte, la organización del trabajo en grupos, no deslegitima la intervención del profesor/a en pos de una atención lo más individualizada posible. Intervención que será proporcional a la mayor o menor dificultad del alumno/a para la realización de tareas y aprendizaje.

No olvidamos la importancia de la agrupación en la eliminación de discriminaciones con motivo de sexo, Aptitud, etc. Valorando su importancia en la Coeducación como medio para favorecer la igualdad de oportunidades.

Alumnos repetidores

Contemplamos un plan específico para estos alumnos según sus características:

- Repetidores que iban bien en Educación Física: otorgarles labores especiales de ayudantes, líderes de equipo, organizadores, etc, aprovechando su experiencia previa y buena motivación.
- Repetidores que no iban bien en Educación Física: fomentar la participación en todas las actividades y tratar de integrarlos en su nuevo grupo así como establecerles un plan personalizado para superar sus dificultades (académicas o físico-deportivas)

Organización del Espacio

La estructuración del espacio no debe responder a esquemas rígidos. El espacio y recursos deben organizarse en la búsqueda de mayor aprovechamiento, de tal forma que:

- Puedan ofrecer niveles de práctica masivos, preferentemente alternativos. (Tiempo de espera entre tarea y tarea).
- Puedan ofrecer variables de ejecución de tareas (un mismo material puede servir para mucho).
- No facilite la automarginación de los alumnos/as que se sientan menos capaces y se ubican en zonas alejadas o carentes de material.

La utilización de la metodología y de todos los puntos y elementos que aquí hemos citado se aplicarán indistintamente a uno u otro nivel en función de las características del alumnado, de la tarea, etc.

**Procedimientos de Evaluación.**

Los instrumentos, pruebas o procedimientos de evaluación constituyen el mecanismo fundamental del profesor para la obtención de datos que ayuden a la emisión del juicio de valor del grado de aprendizaje y la toma de decisiones implícitas en el proceso.

La diversidad de actividades que tienen cabida en el Currículo de Educación Física precisa de un diseño de tareas encaminadas a la evaluación de las mismas. No debe limitarse a aspectos cuantitativos. Los métodos cuantitativos conducen al error cuando la finalidad de los mismos no concuerda con planteamientos educativos coherentes. Tests o pruebas que midan capacidades físicas no son instrumentos malos en sí mismos, sino que dependen del uso que se haga de ellos.

Los procedimientos de evaluación vamos a utilizarlos en torno a los criterios de evaluación, que actúan como verdadero indicador del grado, nivel y cantidad de las capacidades conseguidas, los que utilizamos son los siguientes:

***1) Observación Sistemática.***

Consiste en registrar, utilizando una escala o lista de observación, de forma sistemática las situaciones habituales de una sesión o situaciones concretas.
Pueden hacerse de dos formas:

a) Registrar conductas o aprendizajes delimitados previamente (inventario), anotando si se producen o no.

b) Registrar conductas o aprendizajes sin ningún tipo de inventario previo. Es decir, se anota todo lo que resulte significativo.

Lo utilizamos registrando en el cuaderno de anotaciones en cada sesión o en determinadas sesiones lo observado sobre un grupo de alumnos o alumnas determinado que van rotando, o bien, sobre aquellas/os que protagonicen acciones de interés. Utilizamos la forma a o b según se adapte más al tipo de clase que se esté realizando.

***2) Ensayo.***

Consiste en proponer al alumno/a una serie de tareas (escritas o motrices) aisladas, de aplicación o enlazadas, en situación de pruebas o examen. Puede hacerse de varias formas:

a) Detallando el profesor/a las condiciones de ejecución, límites, tiempos y características.

b) Sin detallar nada de lo anterior. El alumno/a realiza una libre interpretación o ejecución de la tarea.

Utilizamos este procedimiento en ocasiones durante las mismas clases, generalmente entonces con la forma a), y al final de la unidad didáctica, con la forma b), fundamentalmente para las composiciones creativas o para recoger los conocimientos generales sobre las actividades que hemos desarrollado.

***3) Test de Valoración de la Condición Física.***

Consiste en realizar una serie de pruebas de capacidad física que arrojan unos resultados objetivos (Tiempo, Espacio, Nº de repeticiones), la elección de dichas pruebas se basa en que proporcionen una información lo más completa posible al alumno/a. Estos pueden comparar los datos de dos formas:

a) Con tablas de comparación realizadas por el Departamento y obtenidas por procedimientos estadísticos, tras informatizar los resultados de los quince últimos años de los alumnos/as del centro.
b) Con los propios resultados del alumno/a a lo largo de su propio proceso educativo. El alumno se compara con él mismo.
Los Test a realizar son:
* **Anatómicos**: Talla, Peso, Envergadura , I.M.C., % de Grasa corporal..
*** Fisiológicos**: Ruffier/Dickson, Burpee y Course Navette.
***Motores:** Flexibilidad profunda de tronco, Salto Horizontal, Abdominales en un minuto, velocidad 35 mts, 12’ min. de carrera (Cooper), 20’ min de Carrera continua. Circuito de Agilidad. Circuito de Coordinación, Circuitos de habilidades deportivas (Baloncesto, Voleibol, Fútbol Sala, Malabares).

Este procedimiento se aplica en consonancia con la idea de que la alumna y el alumno se conozcan mejor a través de sus posibilidades físicas, reconociendo sus límites. Confeccionando una ficha registro individual en la base de datos. En el caso de aquellos/as alumnos/as que no asisten con regularidad a clase se les exige que consigan una media de cinco en el total de los tests de Aptitud física (aplicando los baremos establecidos para cada edad y sexo). Esta medida pretende que la falta de asistencia no tenga como consecuencia una falta de actividad física.

***4) Pruebas Objetivas.***

Consiste en responder de forma escrita preguntas no sujetas a posibles interpretaciones (mediante elección de respuestas múltiples, sí, no, etc. Tipo test.).

Utilizamos este procedimiento en controles sobre los contenidos conceptuales en cada evaluación.

***5) Trabajos de recopilación o investigación.***

Consiste en realizar un trabajo sobre temas propuestos por el profesor/a, individual o en grupo, utilizando estrategias de resumen, recopilación o indagativas.

Para la preparación de los temas teóricos resulta muy útil, pues en grupos de 4 a 6 confeccionan murales sobre los aparatos o sistemas o que rigen determinadas actividades, trabajos escritos sobre las capacidades físicas básicas. También lo utilizamos para los deportes, actividades en la naturaleza y la expresión corporal. Este tipo de trabajos requiere la revisión y consulta de la bibliografía necesaria y contribuyen al fomento de la lectura.

A estos procedimientos añadimos la ***Autoevaluación*** que utilizamos, en ocasiones, con apoyo de medios audiovisuales (video-espejo) en algunas unidades didácticas. Pretendemos que sirva, a manera de reflexión para los propios alumnos y alumnas, para que valoren sus hábitos de actividad física y el aprovechamiento de las clases al final de curso. En cualquier caso siempre aportamos pautas concretas sobre las que hacer la valoración de su autoevaluación y un margen de libre expresión para que añadan la valoración que consideren pertinente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Realizamos también en algunos casos una ***Evaluación recogiendo la opinión del grupo: Coevaluación*** de clase, sobre todo cuando intervienen elementos expresivos y

creativos. Para ello el grupo interviene de forma activa valorando y puntuando las actividades realizadas.

**MEDIDAS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO.**

El libro-cuaderno del alumno posibilitará la lectura de textos relacionados con la materia así como la expresión escrita. Muchas de estas actividades incluyen realizar una crítica o un posicionamiento personal sobre algunos temas por lo que requiere una reflexión y argumentación.

Los errores ortográficos en exámenes, trabajos, etc se corregirán y tendrán incidencia en la calificación.

Se han diseñado actividades que exigen desarrollar la competencia matemática: escalas de planos, cambio de unidades para el cálculo de velocidades, distancias, medidas de terrenos de juego, construcción de mapas, secuencias rítmicas, cálculo de frecuencias cardíacas, resultados de tests fisiológicos…

Se insistirá en la reflexión sobre los números que aparezcan en dichos cálculos, realizando estimaciones previas sobre la magnitud de los resultados que cabe esperar.

# 6.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Se utilizarán los materiales habituales en los departamentos de Educación Física empleándolos de una forma flexible y adaptándolos a las diversas actividades. Se primará por encima de todo la seguridad en su uso.
- El uso del Gimnasio se hará tomando las debidas precauciones, ya que no reúne las condiciones mínimas de amplitud, altura, etc.
- Se realizarán salidas al cercano Parque del Oeste para realizar actividades diversas, así como a la playa de la Misericordia y el paseo marítimo. El profesor responsable de cada grupo tomará todas las medidas necesarias para garantizar la seguridad de su grupo de alumnos/as.
- Los alumnos y alumnas usarán como instrumento de apoyo y profundización un cuaderno elaborado por el Departamento en el cual irán reflejando el trabajo realizado y llevarán a cabo actividades complementarias.
- La biblioteca del Centro dispone de alguna bibliografía relacionada con los deportes y la actividad física que puede servir de guía para propuestas de investigación. El profesor orientará sobre aquellos materiales que se adapten mejor al nivel de sus alumnos.

- Página web del Departamento de Educación Física, ***(www.juntadeandalucia/averroes/emilioprados/EF)*** en la que los alumnos encontrarán recursos e información suficientes para realizar sus tareas de investigación o profundización. Dicha página actuará también como “tablón de anuncios” para las distintas actividades del Departamento (Excursiones, publicación de resultados de tests, etc)

- Uso de la plataforma Helvia en el marco del centro TIC al que pertenecemos: apuntes, relación de trabajos a realizar y realizados, enlaces, etc.

- Se podrá en marcha una wiki de Educación Física para los alumnos de 2º de Bachillerato en la que se abordarán trabajos de investigación.

Seguimos en la línea de utilizar elementos tecnológicos que favorezcan y ayuden la docencia. En ese sentido situamos el "pulsímetro" que permite un conocimiento directo y sin error al alumnado del pulso que tiene en cada momento de la realización de una actividad. Medios de reproducción musicales que permiten acompañamiento en determinadas clases y un soporte imprescindible en otras como las de expresión corporal, danza, creatividad, etc.

La utilización bibliográfica por parte de nuestro alumnado en la elaboración de trabajos y consultas nos lleva a continuar con la dotación de fondos para la biblioteca.

# 7.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y SALIDAS DEL CENTRO.

Se potenciará la participación en las actividades físicas y deportivas extraescolares que se desarrollan de manera habitual en el Centro como son:

- Programa "Escuelas Deportivas" que se desarrolla por las tardes en nuestro Centro.
- Ligas internas de Fútbol sala, Baloncesto, Tenis de mesa, Ajedrez, etc.
- También se fomentará la participación en las actividades de Esquí que se desarrollan en momentos puntuales del curso y que tienen lugar en la estación de esquí de Sierra Nevada.
- Salidas con los alumnos de Bachillerato y de ESO, todavía no concretadas y que se realizarán alrededor del Centro, en su periferia exterior, en el cercano Parque del Oeste, en la Playa de la Misericordia, el paseo marítimo de poniente, la desembocadura del Guadalhorce, y en otros lugares de acampada aún por determinar.

# 8.- NECESIDADES DEL DEPARTAMENTO

Entre las necesidades destacamos, por una parte, aquellas que entendemos que son con cargo al presupuesto del departamento y, por otra parte, las que se deben asumir con cargo a los presupuestos del centro.

Departamento:

- Reposición del material fungible (balones de distintos deportes, material alternativo, etc.)
- Material para juegos y deportes populares.
- Material de oficina

**Arreglos y mejoras.**

Tal como se recogía en la memoria del departamento estas son otras de las necesidades, muchas de ellas urgentes, para el presente curso:

- El gimnasio ha estado durante todo el curso pasado muy sucio, la utilización del gimnasio por personas ajenas al centro debe exigir una mayor limpieza e higiene.
- Revisión del material de gimnasio: bancos suecos, plintos, espalderas (algunos travesaños se salen lateralmente, deben ser encolados para evitar este peligro) etc. Reparación de todos los elementos deteriorados y repaso de todos ellos. Muchas partes de las espalderas presentan signos de carcoma.
- Arreglo de las porterías de Fútbol sala. Colocación de redes y refuerzo de los travesaños.
- El cambio del suelo de la sala de materiales, que es a la vez la ubicación del departamento de Educación Física.
- Mejora de la red de acceso a Internet posibilitando un mayor ancho de banda.

*Málaga, 28 de octubre de 2010*

*Rafael Guerrero Gil* *Juan A. Rodríguez Delgado* *Juan F. Torres Nadal*